

Michio Kushi



REMÈDES

FAMILIAUX

MACROBIOTIQUES



MICHIO KUSHI

REMÈDES FAMILIAUX MACROBIOTIQUES

Traduit de l'anglais par Caroline Delacoute

GUY TRÉDANIEL, ÉDITEUR
76, rue Claude-Bernard
75005 PARIS

CHEZ LE MÊME ÉDITEUR
dans la même collection

- *Zen shiatsu, comment équilibrer le yin et le yang*, par Shizuto Masunaga.
- *Zen, exercices visualisés*, par Shizuto Masunaga.
- *Les algues dans la cuisine macrobiotique*, par E. Hara.
- *Tofu dans la cuisine macrobiotique*, par E. Hara.
- *Le shiatsu aux pieds nus*, par Shizuko Yamamoto.
- *Le livre du Do-In*, par Michio Kushi.
- *Le livre du diagnostic oriental*, par Michio Kushi.
- *Le livre de la macrobiotique*, par Michio Kushi.
- *Harmonisation de l'alimentation*, selon les variations de l'environnement et les besoins personnels, par Aveline et Michio Kushi.
- *Un monde de paix*, par Michio Kushi.
- *Le guide complet de la cuisine macrobiotique*, par Aveline Kushi.
- *Un menu pour chaque jour*, par Cornelia Aigara.
- *La nourriture gouverne votre destinée*. Les enseignements de Namboku Mizuno, par Michio et Aveline Kushi avec Alex Jack.
- *Guide complet de la cuisine macrobiotique*, par Aveline Kushi.
- *Les recettes de la beauté naturelle*, par Aveline Kushi et Wendy Esko.

© Japan Publications, Co Ltd, 1985
© Guy Trédaniel, Editions de la Maisnie, 1994
pour la traduction française.

ISBN: 2-85-707-560-X

Note au lecteur : Aux personnes qui ont des problèmes de santé, il est conseillé de rechercher l'avis d'un professionnel qualifié dans le domaine médical ou psychologique en plus de celui d'un conseiller macrobiotique qualifié avant d'expérimenter toute pratique diététique ou autre présentée dans ce livre. Il est essentiel que tous les lecteurs qui ont une raison quelconque de redouter une maladie grave pour eux-mêmes ou leurs proches recherchent rapidement un avis médical, nutritionnel ou psychologique approprié. Ni ce livre, ni aucun autre se rapportant à la santé ne doivent se substituer à des traitements et des soins qualifiés.

AVANT-PROPOS

Durant ces dix dernières années, j'ai donné des conseils macrobiotiques à de nombreuses personnes. Il y a quelques années, il me sembla éprouvant de devoir continuellement répéter mes explications sur la préparation et l'application d'une compresse de gingembre, explications à la suite desquelles les gens faisaient souvent des erreurs. C'est pourquoi je rédigeai un petit livre en néerlandais contenant toutes les informations qui me semblaient nécessaires pour aider une personne à appliquer correctement les emplâtres et les compresses les plus importantes. Ce petit livre, publié en Belgique eut, et a encore beaucoup de succès. Pour le rédiger, j'utilisai avant tout les informations que j'avais collectées lors des centaines de conférences et de consultations avec Michio Kushi et lors des cours de cuisine de sa femme Aveline Kushi. En outre, j'utilisai des informations que j'avais recueillies en lisant des publications macrobiotiques de toutes sortes, en particulier les écrits de George Ohsawa, Herman Aihara, Clim Yoshimi, Roland Yasuhara, Hide Ohmori et Noboru Muramoto. Je me suis également appuyé sur des articles de journaux, en particulier ceux du *East West Journal* et *The Macrobiotic*. J'ordonnai toutes ces informations selon ma propre logique.

Edward Esko m'encouragea à rédiger une édition anglaise du livre et monsieur Fujiwara de la Japan Publications manifesta aussitôt son intérêt pour la publication de cet ouvrage.

En traduisant, je trouvai que les informations que j'avais rassemblées étaient encore incomplètes. J'ajoutai de nombreux remèdes familiaux et quelques chapitres s'appuyant sur les conférences les plus récentes de Michio Kushi dans lesquelles était expliquée la pensée qui est à l'origine de l'utilisation des aliments comme remèdes familiaux. Steve Gagne apporta sa contribution personnelle avec de nombreuses remarques qu'il avait rassemblées sur les remèdes familiaux lors des conférences et consultations de Michio Kushi.

Michio Kushi passa de nombreuses soirées à parcourir le manuscrit, à le corriger et à y ajouter des informations et des conseils supplémentaires. Tout ceci prit beaucoup de temps et la date de publication fut souvent différée. J'aimerais remercier Iwao Yoshizaki, président de la Japan Publications Inc. et Yoshiro Fujiwara, vice-président de la Japan Publications (U.S.A.) Inc., d'avoir attendu patiemment et avec confiance l'achèvement du manuscrit.

Jim Gilmour reprit et corrigea le mauvais anglais de mon manuscrit et Philippe Janetta supervisa une fois encore le texte et acheva l'édition du manuscrit.

Nous admirons tous les illustrations de ce livre exécutées avec amour par l'artiste Christian Gauthier.

Je remercie toutes les personnes mentionnées pour leur collaboration et j'aimerais enfin remercier ma femme, ma famille et mes amis de leur compréhension lorsque je dus m'absenter de nombreuses soirées et jours de fête ainsi que de leur encouragement et soutien constants.

Marc Van Cauwenberghe
Janvier 1985

PREFACE

La médecine naturelle est la médecine de l'énergie et des vibrations : durant les trente dernières années passées à examiner des patients, à établir des diagnostics et à prodiguer des conseils, j'ai rencontré des centaines de milliers de personnes. Durant cette période, j'ai utilisé différents arts traditionnels de la médecine extrême-orientale, incluant l'acupuncture, la moxibustion, la médecine par les plantes, l'imposition des mains, le massage shiatsu et les prières. Ces expériences m'ont amené à comprendre que la médecine naturelle est une médecine énergétique ou une médecine des vibrations. Elle se différencie très nettement de la médecine conventionnelle qui considère le corps comme une substance matérielle et dont la vision de la santé est symptomatique et matérialiste.

J'ai utilisé dans la médecine naturelle et macrobiotique différents arts du diagnostic qui peuvent se classer ainsi :

- **Le diagnostic visuel** : par l'observation de la forme et des caractéristiques du visage, du corps, de la peau, des mains, des pieds, des ongles, des cheveux et de toutes les manifestations visibles du corps humain, ce diagnostic révèle un trouble interne relativement important dans certains systèmes, fonctions, organes ou glandes.
- **Le diagnostic par le pouls** : en prenant le pouls à chaque poignet, ce diagnostic révèle tout détail physique ou psychologique. Le diagnostic par le pouls comprend également d'autres pouls tels que ceux de la nuque, du pied et de toutes les zones où on peut clairement détecter un pouls.
- **Le diagnostic par les méridiens** : en utilisant 14 méridiens principaux et d'autres méridiens extraordinaires, en y associant la compréhension de la dureté ou de la mollesse, de la force ou de la faiblesse etc., en distinguant les différentes couleurs et taches de la peau le long des méridiens dans certaines zones, le diagnostic donne des informations sur le flux d'énergie interne, les fonctions des organes et sur d'autres activités métaboliques.
- **Le diagnostic par la pression** : en exerçant une pression sur certains points situés le long des méridiens et certaines zones du corps - sur plus de cent points - ce diagnostic révèle tout blocage du flux d'énergie affectant les fonctions circulatoires et nerveuses en relation avec l'état physique et psychologique.
- **Le diagnostic par la voix** : en écoutant les voix et les mots, la façon de parler, de rire, d'appeler ou de crier, ce diagnostic reconnaît les troubles de certains systèmes, organes ou glandes.

- **Le diagnostic par le comportement :** par l'observation de certains comportements, gestes, de la manière de se déplacer de certaines personnes, ce diagnostic révèle tout désordre de nature physique ou psychologique - tout désordre dans les habitudes quotidiennes, dans la façon de manger, dans les réaction émotionnelles, physiques à certaines stimulations, etc.
- **Le diagnostic psychologique :** en observant la manière de s'exprimer, le comportement, certains schémas de pensée, la structure du langage et d'autres formes d'expression, y compris des réactions psychologiques à certaines stimulations et circonstances, ainsi que les rêves, ce diagnostic révèle l'état psychologique présent, mais en particulier quelles sont les parties du cerveau et du système nerveux qui sont stimulées ou qui révèlent un fonctionnement déficient.
- **Le diagnostic astrologique :** la connaissance de l'heure et du lieu de naissance, des lieux où la personne a grandi et vit, associée à la compréhension des conditions présentes astrologiques et astronomiques, ce diagnostic caractérisera les tendances constitutionnelles de base du corps et de l'esprit ainsi que le destin possible pour la vie présente et future de la personne concernée.
- **Le diagnostic de l'environnement :** en étudiant les conditions atmosphériques incluant la température, l'humidité, les influences célestes, les mouvements des marées, les conditions saisonnières ainsi que l'environnement social et naturel de la personne, comprenant l'habitation, le métier et les relations familiales, ce diagnostic montre clairement l'influence de l'environnement sur l'apparition des troubles physiques et psychologiques de cette personne.
- **Le diagnostic des influences ancestrales :** en utilisant le diagnostic visuel en se concentrant sur les influences des parents et des ancêtres, en connaissant leurs conditions de vie, ce diagnostic révèle les tendances héréditaires dans les fonctions corporelles et psychologiques d'une personne ainsi que ses perspectives d'avenir.
- **Le diagnostic de l'aura et des vibrations** ou l'art de reconnaître et d'examiner l'aura et les vibrations émises par une personne. Ce diagnostic conduit à la compréhension de l'ensemble de l'état corporel et psychologique ainsi qu'à la compréhension des caractéristiques présentes et des troubles possibles de la personne concernée. Lorsque l'observateur a développé la sensibilité requise pour ce type de diagnostic, l'intensité, la couleur, la chaleur et la fréquence du rayonnement de l'aura et des vibrations peuvent être observées très exactement sans avoir recours à de quelconques instruments.
- **Le diagnostic de la conscience et des pensées :** par l'observation du comportement et de l'expression d'une personne et par la perception affinée du type d'ondes et de vibrations émises au niveau de la tête, en particulier de certaines zones à ce niveau, il est possible de constater le type de pensées et de conscience de la personne que l'on examine.

- **Le diagnostic spirituel :** par l'observation et la perception de l'état des conditions atmosphériques - clarté ou obscurité, légèreté ou pesanteur - et en distinguant si ces vibrations et ondes sont plus intenses dans certaines zones que dans d'autres, il est possible de déterminer quelles influences spirituelles affectent l'état corporel et psychologique d'une personne, y compris les souvenirs, les visions du futur et les influences spirituelles des défunts qui ont une relation étroite avec la personne concernée.

Ces méthodes de diagnostic n'exigent aucun matériel particulier, bien que dans plus d'un cas, certains auxiliaires tel qu'un appareil de mesure électromagnétique puissent être utilisés. Il est beaucoup plus important que l'observateur maintienne ses facultés de perception en très bon état. Ce qui signifie que l'on devrait posséder des facultés naturelles intuitives de clarté et de réceptivité. Elles peuvent être développées principalement — cela va sans dire — par une alimentation correcte. En d'autres termes : moins de protéines et de graisses animales, moins de sucres simples, moins d'aliments gras et huileux, de produits raffinés, moins d'épices et de stimulants. Une telle alimentation devrait se composer d'une plus grande proportion de céréales complètes, de légumes frais — préparés de façon variée, de haricots et de leurs dérivés — à l'occasion d'algues et de fruits, noix et graines, de boissons non stimulantes et si possible de moins d'aliments gras d'origine animale tels que le poisson et les fruits de mer à chair blanche. En d'autres termes : l'alimentation macrobiotique.

Ces méthodes de diagnostic ne sont rien d'autre que la perception des énergies et des vibrations dans leur signification véritable et non au niveau physique ou chimique. Comparées aux méthodes de diagnostic modernes habituelles qui s'attachent principalement aux substances matérielles comme lors des radiographies, analyses de sang, diagnostic chirurgical etc, ces méthodes de diagnostic sont beaucoup moins dangereuses et n'ont pas d'effets secondaires. Elles sont supérieures au diagnostic médical courant parce qu'elles révèlent simultanément et de façon globale différents troubles.

En proposant le choix de la médecine naturelle, nous comprenons également que le but fondamental du traitement n'est pas matérialiste car il vise à harmoniser les énergies et vibrations corporelles. Voici quelques-unes des thérapies principales de la médecine naturelle :

- **Les méthodes diététiques :** En abandonnant certains aliments ou en orientant l'alimentation quotidienne vers l'alimentation macrobiotique, le corps entier et le métabolisme psychologique acquièrent plus d'équilibre.
- **La médecine par les plantes :** Par l'application de certaines plantes selon certaines combinaisons, préparées selon certaines manières, la médecine par les plantes peut corriger des déséquilibres énergétiques dans les troubles corporels et psychologiques.

- **Acupuncture et moxibustion :** l'utilisation des méridiens et des points principaux le long de ces méridiens - en appliquant des aiguilles ou des moxas ou tout autre stimulant analogue - qui apportent de l'énergie ou la détournent, corrigera l'énergie du métabolisme et la reconduira vers un état plus équilibré et plus harmonieux.
- **Le massage shiatsu et autres physiothérapies :** l'utilisation des mains et des doigts par le massage, la thérapie par acupressure ou le soulagement et l'apaisement de différents métabolismes énergétiques et des fonctions circulatoires, aideront le corps et le mental à se rétablir de toute stagnation et/ou de toute dépression.
- **La chiropractie, le traitement orthopédique :** en équilibrant et en corrigeant la structure de la colonne vertébrale comme des autres structures osseuses, muscles, articulations et tissus, ces traitements accélèrent le rétablissement des fonctions nerveuses, améliorent la circulation de l'énergie et fortifient les autres processus métaboliques corporels et psychologiques.
- **L'imposition des mains et les prières :** avec ou sans contact des mains, les vibrations énergétiques qui émanent de la surface des mains et la force vibratoire énergétique de la conscience peuvent être utilisées pour traiter différents états de faiblesse corporelle et psychologique. En cas de prière, la présence de la personne concernée n'est pas nécessaire.

Il y a beaucoup d'autres sortes de traitements en médecine naturelle, y compris le yoga et d'autres exercices corporels, des thérapies psychologiques et des techniques mentales, des applications électromagnétiques, des thérapies par la couleur, la musique, les sons, les odeurs et l'hypnose, des images et sensations mentales.

Ces thérapies peuvent être regroupées sous le terme de thérapies énergétiques ou vibrationnelles. Dans cette catégorie, même l'approche diététique et la médecine par les plantes ne visent pas à fournir certains composants chimiques tels que les acides aminés, les vitamines, les minéraux, etc., mais leur sens traditionnel est plutôt d'apporter certains types d'énergies et de vibrations nécessaires pour rééquilibrer nos propres énergies.

Lorsque nous mangeons par exemple la racine d'un légume, celle-ci apporte à notre organisme des énergies plutôt descendantes, tandis que les feuilles d'une plante nous fournissent plutôt une énergie ascendante. La préparation des aliments et des plantes avec certains sels peut apporter une énergie plus contractante, tandis qu'une préparation avec des sucres simples donnera aux aliments une énergie plus dilatante et relaxante.

La médecine naturelle est donc la médecine qui traite la vie humaine en tant qu'énergie et vibrations et dans ce sens, elle considère les êtres humains non pas

comme des corps matériels, mais comme des manifestations spirituelles.

Lorsque ce concept fondamental — que l'homme et la vie humaine sont de l'énergie, des vibrations ou de l'esprit — sera ancré dans la compréhension future, la médecine actuelle symptomatique et spécialisée changera et s'orientera inévitablement vers une médecine plus naturelle.

Cette révolution de la médecine élèvera l'humanité vers une forme d'existence supérieure et de nature profondément spirituelle, ce qui contribuera sans aucun doute à la réalisation d'une civilisation spirituelle et planétaire en bonne santé.

M. Kushi

*Lettre au Congrès Mondial
de la Médecine Alternative à Madrid,
Espagne, en décembre 1984.*

INTRODUCTION

La Macrobiotique sous sa forme moderne fut diffusée pour la première fois à l'échelle mondiale par les activités de G. Ohsawa (1897-1966). Il consacra la plus grande partie de son existence à cette tâche. Ses efforts visaient avant tout à manifester sa reconnaissance dans la vie quotidienne : la reconnaissance pour un mode de pensée millénaire qui fut un jour à la base de toutes les formes de la médecine extrême-orientale et en réalité de la médecine du monde entier. Il était reconnaissant d'avoir pu se guérir en quelques mois d'une série de maladies, y compris d'une tuberculose incurable après s'être familiarisé à l'âge de 18 ans avec ce mode de pensée.

Il commença par nommer ce mode de pensée et cette vision de la vie « le principe unique » et son application dans la vie quotidienne, « la Macrobiotique ».

Au début il étudia particulièrement les méthodes de traitements macrobiotiques d'une façon symptomatique. Il fut très impressionné par l'efficacité de l'emplâtre de pomme de terre taro dans le traitement des inflammations, abcès et blessures. Puis il confirma l'effet symptomatique de la compresse de gingembre, de la boisson au daïkon et de la racine de lotus dans leur utilisation quotidienne. Il utilisait aussi l'acupuncture.

Après cette période, il s'intéressa de plus en plus à la recherche, à l'expérimentation et à l'enseignement des influences des aliments sur la santé et la maladie. Il écrivit d'innombrables ouvrages sur ses découvertes, parmi lesquels quelques-uns devinrent des best-sellers.

A cette époque il découvrit peu à peu l'influence fondamentale de nos habitudes alimentaires sur le développement de nos aptitudes humaines à comprendre, élaborer, décider et agir. Il comprit que les problèmes humains correspondent à une perturbation dans le développement de ces facultés. Il lui sembla que non seulement l'ensemble de la population mais aussi les dirigeants politiques, religieux, les responsables de l'éducation souffraient de ces troubles. Il consacra le reste de sa vie à la diffusion du mode de vie et de la vision du monde macrobiotique dans l'espoir de faire naître un renouvellement biologique et physiologique complet de l'humanité, dont il voyait la santé physique, mentale décliner petit à petit. Il croyait que le seul espoir pour l'humanité de rétablir la paix mondiale était de réintroduire une faculté de jugement saine par un rétablissement biologique. C'est pourquoi dans la dernière partie de sa vie, Ohsawa se détourna des méthodes de traitement symptomatiques. Si nous abordons nos problèmes de manière symptomatique nous différons la nécessité de trouver et de réaliser un traitement global et en profondeur.

Les préparations et techniques décrites dans ce livre représentent surtout des exemples de soins macrobiotiques familiaux, tels qu'Ohsawa les redécouvrit au début de ce siècle. Nous les appelons macrobiotiques pour différentes raisons :

1. Ils sont efficaces.
2. Ils sont relativement bon marché ; ni l'état, ni l'individu ne feront faillite en les utilisant.
3. Ils n'ont pas d'effets secondaires indésirables, à moins qu'ils soient préparés ou appliqués incorrectement ou à mauvais escient.
4. Leur fabrication, préparation et utilisation ne polluent pas notre environnement.
5. Ils sont faciles à fabriquer et à appliquer. Ils n'exigent pas un équipement médical ou paramédical important.
6. Ils réintègrent la médecine au sein de la famille.
7. Ils se fondent sur la pensée du Yin et du Yang.

Bien que ces méthodes d'approche des problèmes soient souvent plus ou moins symptomatiques, nous aimerions les décrire en détail et les rendre accessibles au public. Nous voudrions le faire pour les raisons suivantes :

1. Parmi les méthodes décrites beaucoup d'entre elles ne seront efficaces que si vous changez également votre alimentation. Pourtant quelques-unes de ces méthodes, comme la compresse de gingembre, sont si efficaces qu'elles peuvent aider n'importe qui, bien que temporairement seulement. L'expérience de l'efficacité d'un traitement qui est très différent de la médecine orthodoxe peut constituer un tournant dans votre façon de penser.
2. L'application de cette médecine peut renforcer l'intérêt et la confiance de tous les étudiants et étudiantes macrobiotiques dans la manière macrobiotique de soigner. Ils montrent avec toujours plus d'évidence qu'une médecine chère et techniquement compliquée est dans la plupart des cas inutile.
3. Si vous vous nourrissez macrobiotiquement vous n'aurez habituellement pas besoin de tels traitements symptomatiques. Votre alimentation quotidienne assurera l'élimination naturelle et progressive des toxines et excès. Mais il n'est pas toujours possible de manger si bien ! Au lieu d'attendre que le corps se nettoie lentement, nous pouvons accélérer ce processus en utilisant les méthodes symptomatiques.
4. Il est particulièrement utile d'appliquer ces méthodes lorsque vous venez de commencer à vous alimenter macrobiotiquement parce que les fonctions d'élimination sont plus actives pendant cette période.
5. Parfois nous avons vraiment besoin de traitements symptomatiques. Même lorsqu'on se nourrit macrobiotiquement, des processus d'élimination naturelle peuvent causer des troubles :

- Ils peuvent parfois être très douloureux, comme par exemple_ pour éliminer des calculs rénaux.
- Ils peuvent parfois être très violents et épuisants comme pour une diarrhée survenant à la suite de la consommation d'aliments nuisibles.
- Ils peuvent parfois être dangereux comme lors d'une forte fièvre.

Pour rendre ces éliminations plus supportables et pour mieux les contrôler, les *remèdes naturels macrobiotiques* sont importants.

Ce livre n'explique qu'une partie des préparations et des techniques que nous utilisons dans la médecine familiale macrobiotique. Il en existe une quantité d'autres très précieuses et souvent nécessaires pour aborder macrobiotiquement les problèmes de santé, elles ne sont pas présentées ici. Par exemple, nous ne parlons pas du massage shiatsu, de la moxibustion ou de l'imposition des mains dans les traitements familiaux. Nous ne parlons pas non plus en détail du caractère préventif de l'ensemble de l'alimentation macrobiotique. Nous devons renvoyer à d'autres publications macrobiotiques prévues à cet effet déjà parues ou à paraître.

Nous espérons que l'étude et l'utilisation des méthodes présentées dans ce livre contribuera au développement de la santé, de la liberté, de la paix et de la joie de vivre pour tous les lecteurs et lectrices.

Première Partie :

**L'Alimentation Macrobiotique
en tant que Remède Familial**

1-La compréhension de la nourriture en tant qu'énergie

L'utilisation des plantes, de l'acupuncture, des préparations homéopathiques et des techniques apparentées n'était pas la première voie empruntée par les médecins traditionnels en Extrême-Orient pour le traitement des symptômes de la maladie. Ils ont toujours considéré l'alimentation quotidienne comme le moyen fondamental et nécessaire dans l'approche de tout problème de santé. Dans cette alimentation quotidienne, on attribuait à certains aliments des propriétés fortifiantes pour certains organes et systèmes, et préventives et même curatives pour certaines maladies.

Il y a 100 ans les méthodes alimentaires et de traitement modernes furent introduites en Asie. Après avoir expérimenté pendant 100 ans la médecine et les médicaments modernes, beaucoup de gens au Japon, en Chine, en Corée et dans d'autres pays ont été déçus. Année après année de nouvelles techniques et de nouveaux médicaments sont introduits tandis que d'autres sont abandonnés et il semble que l'on pourrait continuer ainsi indéfiniment. Il s'avère que beaucoup de ces médicaments entraînent des effets secondaires et même de nouvelles maladies. De plus cette médecine est devenue extrêmement chère. Il n'est donc pas étonnant que l'on ait commencé à remettre en valeur depuis quelque temps la médecine traditionnelle extrême-orientale.

Cependant les médecins modernes, y compris en Extrême-Orient, tendent à utiliser les méthodes de traitement traditionnelles d'une manière analytique. Lorsqu'un champignon par exemple était traditionnellement utilisé pour faire baisser la fièvre, les médecins modernes cherchent à analyser et à découvrir quelle substance chimique en est responsable, à l'extraire du champignon et à la produire sous forme de comprimés. Mais dans la plupart des cas, ceci ne servira à rien ! En fait, lorsque les médecins traditionnels cherchaient des formes de traitement efficaces, ils ne prêtaient aucune attention aux composants alimentaires (la teneur en vitamines ou protéines) ou aux substances chimiques (les acides ou les enzymes). Ils ne considéraient pas ces facteurs comme les ingrédients caractéristiques du produit.

Que cherchaient-ils alors ?

Si nous voulions juger correctement les formes de traitement traditionnelles et les utiliser efficacement, il nous faudrait apprécier cette médecine ancienne selon un mode de pensée traditionnel. Il nous faudrait d'abord comprendre quelle conception de la nature et de la matière en général avaient les médecins traditionnels. C'est l'un des avantages de la macrobiotique de pouvoir reconstituer cette façon de penser et cette vision de la vie et ceci principalement à cause de la similitude de notre mode d'alimentation et de l'alimentation traditionnelle de ces gens.

KI : lorsque l'alimentation était prise en considération en tant que possibilité de traitement,

les médecins extrême-orientaux considéraient toujours l'objet dans sa totalité. Deux aliments peuvent être chimiquement identiques, mais si leur forme par exemple est différente, ils seront différents et leur influence sera différente aussi lorsqu'ils seront consommés. Au lieu de chercher à comprendre l'ensemble par l'étude de ses parties, les médecins extrême-orientaux considéraient cette totalité comme une manifestation du mouvement ou de l'énergie ou, comme nous l'avons dénommée, du **KI**.

Une bonne compréhension du concept du **KI** (**KI** est japonais ; en chinois on prononce **CHI**, en coréen **GEE**) est d'une importance considérable. Jusqu'à présent nous n'avons pas trouvé de mot anglais ou français qui conviendrait pour en traduire toute la signification. Une traduction occidentale approximative pourrait être « charge électromagnétique » ou « vibration ». Le signe japonais pour le mot **KI** peut être littéralement traduit comme « l'énergie du riz ».

Les médecins extrême-orientaux essayaient de déterminer de quelle sorte de **KI** un aliment se compose et quelle sorte d'énergie **KI** sera créée dans notre corps en le consommant. Ils cherchaient à comprendre les symptômes et les maladies en tant que modèles de **KI** et ils cherchaient à découvrir comment et avec quels moyens on pouvait influencer ces modèles de **KI**. De ce point de vue, on ne développe pas seulement les traitements par l'alimentation mais également par des approches telles que le Shiatsu, la moxibustion, l'imposition des mains, l'acupuncture, la médecine par les plantes, etc.

Cette compréhension des phénomènes en termes de **KI** ne se limite pas uniquement à des domaines spécifiques tels que la médecine asiatique. Pendant des millénaires, le concept de **KI** fut utilisé par l'homme de la rue dans les pays d'Extrême-Orient. En réalité, toute la vision de la vie reposait sur la conception de toute la vie en tant que **KI**. Ceci devient évident lorsqu'on connaît leur langue. Pour vous faire mieux comprendre le **KI**, nous aimerions illustrer par quelques exemples comment le mot **KI** fut utilisé et est toujours utilisé dans la langue japonaise.

- **BYO KI** (maladie, souffrance) : signifie littéralement : « le **KI** souffre », « l'ordre du **KI** est perturbé », « le **KI** est malade ». Remarquez qu'on ne dit pas « le corps est malade ».
- **KYO KI** (fou, malade mental) : littéralement : « faux **KI** », « **KI** désordonné ». Ils ne disent pas « le cerveau, la pensée sont sens dessus-dessous ».
- **KU KI** (air) : littéralement signifie « **KI** du Ciel » ou « **KI** du Vide ».
- **TEN KI** (temps) : signifie littéralement « **KI** du Paradis ».
- **KI KAI** (hara) : littéralement : « océan du **KI** ».
- **DEN KI** (électricité) : signifie littéralement : « **KI** du tonnerre ».
- **JI KI** (magnétisme) : littéralement : « **KI** de l'aimant ».
- **JI** (aimant) est mis pour « pierre qui attire ».
- **SHIO KE** « **KI** du sel ». Lorsque la soupe est trop salée, un Japonais dira : « le **KI** du sel est fort » au lieu de « Il y a trop de sel ».
- **MIZU KE** « **KI** de l'eau ». Lorsque les mains d'une personne sont toujours humides, un Japonais dira « sa Mizu-Ke est abondante ».

- AIKIDO AI signifie « rencontre », « harmonisation », DO signifie « TAO ». AIKIDO est « la voie pour harmoniser le **KI** ».
- KUI KE (appétit) : « **KI** de l'alimentation ».
- **KI** SHO (personnalité) : littéralement : « caractère du **KI** ».
- **KI** SHO GA TSU YOI : « La personnalité est très forte » ce qui signifie que sa personnalité est très dominante ou obtuse ou impressionnante.
- **KI** SHO GA YOWAI : « sa personnalité est faible ».
- **KI** GA SHIZUMU : « Le **KI** s'éclaircit, le **KI** se bonifie », ce qui signifie : « Je me sens merveilleusement bien ».
- **KI** GA SHIZUMU : « Le **KI** sombre », « le **KI** est en bas » ce qui signifie « dépressif ».
- **KI** GA TSUKU : (remarque) : « Le **KI** emprisonné », « le **KI** concentré ». L'expression militaire japonaise pour « attention ! » est « **KI** O TSUKE » : « Attachez votre **KI** ».
- **KI** O KUBARU : « distribue le **KI** », ce qui signifie « réfléchis », « considère ».
- **KI** O TSUKAU : « utilise le **KI** », ce qui signifie « réfléchis », « fais attention ».
- **KI** GA CHHIISAI : « le **KI** est petit », signifie « lâche ».
- KA **KI** GEN KIN : « le **KI** du feu est formellement interdit ». Le feu n'est pas considéré au sens littéral, physique du feu, mais comme « **KI** du feu »
- **KI** GA KUSARU : « le **KI** est gâté, le **KI** est comme dégénéré », qui se dit d'une personne qui se plaint, qui en a assez, qui est négative.
- **KI** GA **KI** KU : « Le **KI** travaille subtilement », « le **KI** travaille profitablement », se dit d'une personne qui agit vite, avec conscience et précision.
- DO **KI** O HASSU (se mettre en colère) : « le **KI** de la colère explose ».
- UWA **KI** : « **KI** coulant » se dit d'une personne qui a l'esprit d'un play-boy ou d'une midinette.
- YO **KI** (Yang **KI**) : se dit d'une personne qui est heureuse, joyeuse, active.
- IN **KI** (Yin **KI**) : se dit d'une personne qui est plus sérieuse, plus pessimiste et plus sombre.
- YU **KI** (courage) : « **KI** actif ».
- SHO **KI** (tête claire) : « **KI** juste ».
- **KI** HIN (élégance, dignité, raffinement, grâce) : « le **KI** est bon pour 3 facteurs ».
 - ces trois facteurs, représentés par les trois ouvertures sont en fait la nourriture, la respiration et la parole.
 - **KI** GA KAWARU : « **KI** changé », ce qui signifie : « pensées changées ».
 - **KI** O TOBASU (effrayé) : « le **KI** s'envole ».
 - **KI** U SHINAU (faiblesse) : « le **KI** est perdu ».
 - **KI** NI IRU (se prendre d'amitié pour, bien aimer) : « le **KI** entre ».
 - JO HI SURU (excitation comme le rougissement) : « le **KI** monte, le **KI** monte encore plus ».

D'après ces quelques exemples, vous pouvez voir que les Orientaux qui ont développé ces expressions, ont vraiment vécu avec l'idée du **KI** et qu'ils ont compris les phénomènes à partir de ce point de vue. Pour eux tout est **KI**, tout est énergie, ondes,

vibrations. Selon cette vision la matière n'est effectivement rien d'autre que de la non-matière et le corps et l'esprit sont identiques. La différence entre le corps et l'esprit peut être simplement caractérisée comme la différence dans la densité du **KI**. Toutes les cultures, les sciences, les médecines, les philosophies et les religions extrême-orientales originelles n'étaient rien d'autre que des moyens de comprendre et d'appliquer le **KI** dans différents domaines.

La constitution selon le KI d'un être humain :

en considérant un être humain comme une manifestation du **KI** nous pouvons distinguer différentes catégories ou degrés du **KI** constituant cette personnalité.

1. Notre **KI** le plus fondamental est nommé le **KEK-KI**. **KEK** est mis pour **KETSU** ou « sang ». Ce **KI** est de la plus grande importance parce qu'il nourrit constamment le corps.
2. Il y a ensuite le **SHIO-KE** « **KI** du sel » ou « **KI** des minéraux ».
3. Ensuite nous renfermons le **MIZU-KE** « **KI** de l'eau » ou « **KI** des liquides ».
4. Puis vient le **KU KI**, « **KI** de l'air » ou « **KI** des gaz ».
5. **DEN KI** « **KI** du tonnerre » ou « électricité qui circule continuellement dans notre corps ».
6. **JI KI** : on peut le traduire par « force d'attraction », « magnétisme ».
7. **REI KI** « **KI** de l'esprit », « la force invisible de l'âme ».

Toutes ces catégories du **KI** viennent du « **SHIN KI** », du KI-Dieu. Du **SHIN KI** (l'origine) est né le **REI KI** (Ying et Yang). Entre le Yin et Yang se forme le **JI KI** (magnétisme) puis la vibration sous forme d'électricité (**Den KI**). Ensuite se forment l'atmosphère, l'eau et les minéraux. Nous les prenons sous forme de nourriture et les transformons en **KEK-KI** ou sang qui nourrit le corps.

L'absorption du Ki :

en termes simples nous pouvons dire que nos corps reçoivent le **KI** en provenance de 2 directions :

1. Le **Ki** venant directement du monde extérieur. Le **KI** vient du ciel et de la terre sous forme de rayons cosmiques, de rayons de soleil, de lumière lunaire, d'humidité, température, ondes sonores, vibrations humaines etc. Cette sorte de **KI** est un **KI** très dilaté (**KI yin**).
2. Le **KI** venant de l'intérieur de notre corps. Le **KI** provient des liquides et de la nourriture solide. Ces aliments sont transformés en sang et ce sang est distribué vers la périphérie. Ce **KI** est très dense et compact (**KI yang**). L'interaction de ces 2 sortes de **KI** produit notre corps et lui permet de fonctionner.
 - Le **KI** yang construit, matérialise et nourrit nos organes et tissus, et détermine la qualité de nos organes.
 - Le **KI** yin active et charge ces organes. L'intensité du **KI** yin que nous recevons

ainsi que la qualité du **KI** yin que nous attirons dépendent cependant largement de notre **KI** yang.

*1-L'intensité de la réception du **KI***

- Si notre corps ne bouge pas, notre **KI** yang perdra ses qualités yang et ne nous fournira pas un **KI** yin fort. De même si nous prenons continuellement trop de nourriture, notre **KI** yang va stagner (yin) et en conséquence nous serons faiblement chargés en **KI** yin. Même si la qualité de notre sang est bonne, si nous mangeons trop et que nous ne sommes pas actifs, la charge de nos organes sera réduite.
- D'autre part l'absorption d'une nourriture très yang en petites quantités peut augmenter la charge en **KI** yin d'une manière excessive et la personne concernée peut commencer à réagir sauvagement.

*2-La qualité du **KI** yin reçu*

Si la réception du **KI** yang n'est pas ordonnée et harmonieuse, les différentes sortes de **KI** yin seront attirées d'une manière désordonnée.

L'une des insuffisances majeures de la médecine extrême- orientale moderne est que les praticiens cherchent à changer le corps en influençant d'abord le **KI** yin, en augmentant sa charge ou en soulageant des organes surchargés où l'énergie stagne. Si un acupuncteur ne comprend pas très bien le **KI** et la nourriture en tant que **KI**, ses traitements ne produiront pas les meilleurs résultats et des problèmes similaires ou d'autres problèmes réapparaîtront rapidement. Des ajustements du **KI** yin peuvent avoir leur effet à court terme, mais pour une guérison durable et profonde il faut normaliser le **KI** yang.

Hito : La langue japonaise a un mot intéressant pour « être humain ». Le terme est *HITO*. Phonétiquement le mot *HITO* est composé des syllabes *HI* « soleil » ou « feu » et *TO* « esprit » ou « fantôme ». En d'autres termes ce qui désigne « l'être humain » signifie originellement « feu fantôme ». « Fantôme » se réfère à la conception selon laquelle le corps humain n'est rien d'autre qu'une masse d'énergie très dense. « Feu » rappelle que cette masse d'énergie a la propriété de produire continuellement une température qui se distingue de son environnement. Et en tant que tels, les êtres humains sont classés dans la catégorie des animaux à sang chaud.

L'étude de l'origine, de la structure et de la fonction de cette « masse de feu » fut l'objet de toutes les études physiologiques extrême-orientales. Ce feu est en fait produit par des millions de petits foyers ou feux qui sont appelés en terminologie moderne « cellules individuelles ». Mais à l'intérieur de ce grand feu on a reconnu traditionnellement « sept foyers principaux de chauffage central ». Ils furent appelés « chakras ».

Il est très important et utile de réaliser que nous sommes une « masse de feu » car cette masse de feu ne peut continuer à exister que si nous l'approvisionnons de temps à autre en combustible. Nous appelons ce combustible le boire et le manger. Le souffle est un autre

facteur indispensable de régulation de la combustion du feu. La vision macrobiotique de la vie a étudié principalement la recherche du combustible idéal pour alimenter ce feu, la manière et le moment de l'absorber. En fait la nécessité de déterminer le combustible est contemporaine de l'apparition de l'homme sur la terre. Nos ancêtres durent décider quel combustible ils devaient employer pour assurer leur subsistance. Pour faire ce choix, ils durent prendre en considération les facteurs suivants :

1. Ils pouvaient utiliser un combustible rapide ou lent (par exemple le disaccharide ou le polysaccharide). Le combustible rapide produit habituellement une chaleur plus forte durant une courte période. Le combustible lent est supérieur pour diverses raisons. L'une des plus importantes est qu'en consommant une énergie à combustion lente on n'a pas besoin de manger très souvent.
2. Ils pouvaient choisir des combustibles devant être absorbés en petite ou en grande quantité pour produire une certaine chaleur. Comme l'agriculture ne produisait pas une quantité de nourriture suffisante, ils choisissaient les aliments qui en petite quantité suffisaient à suppléer aux besoins. C'est pour cette raison que la viande n'était pas choisie comme source de subsistance.
3. Ils pouvaient choisir un combustible pouvant être stocké facilement ou se dégradant vite. Comme le réfrigérateur ou les conservateurs chimiques n'existaient pas, ils adoptaient comme nourriture de base les aliments résistant à une longue durée de stockage et s'altérant lentement.
4. Ils pouvaient choisir des combustibles qui produisent de la fumée en brûlant et laissent des résidus ou ceux qui se consomment proprement et totalement. Lorsqu'on brûle des huiles comme combustible principal pour notre subsistance nous ressentons la présence de cette fumée sous forme de perceptions floues, de pensées confuses, de sentiments désagréables.
5. Notre feu est créé par l'activité de sept foyers centraux ou chakras. Chaque chakra produit un type de chaleur différent et a effectivement besoin d'un combustible spécifique. Afin de pourvoir l'ensemble des 7 chakras en combustible, il nous faudrait sélectionner un combustible de qualité complète. Si nous utilisons une partie des aliments ou des produits raffinés, nous n'alimenterons que quelques-uns de nos chakras.

Si nous considérons tous ces facteurs, il est évident que le sucre n'est pas un combustible approprié : il se consume rapidement et n'est pas un aliment complet. La viande ne convient pas davantage : elle doit être absorbée en grande quantité, elle se corrompt rapidement si elle n'est pas transformée, et elle n'est pas complète.

Les aliments complets qui peuvent être stockés facilement et se consomment lentement, qui, utilisés en petites quantités, sont suffisants et brûlent sans laisser beaucoup de déchets, sont les aliments de base de l'alimentation macrobiotique. Ces aliments sont les céréales complètes, les légumes entiers, les haricots et les algues. Ils constituèrent également la nourriture de toutes les populations traditionnelles au cours de l'histoire mondiale. Ce n'est que récemment que ce modèle de base a été abandonné.

Si nous comparons les habitudes alimentaires actuelles aux directives mentionnées ci-

dessus, il est évident que les habitudes alimentaires actuelles sont erronées et dangereuses. Certains aliments produisent une combustion violente ou explosive (se manifestant sous forme de colère, de cris ou emporte ment, etc.). Ils entraînent habituellement une combustion très inégale de notre feu, parfois forte, parfois faible. Ils sont souvent à l'origine de lourds nuages de fumée qui recouvrent nos cheminées et les obstruent (poumons, voies respiratoires, peau, etc.) et entraînent l'apparition de perceptions, d'émotions et de pensées confuses. Souvent ils laissent des résidus qui se cristallisent dans nos organes d'élimination, comme par exemple les calculs rénaux. Un apport excessif de liquides peut entraîner l'affaiblissement ou même l'extinction de notre feu.

Même si nous consommons un bon combustible, il faut considérer à quel moment, de quelle manière et quelle quantité nous absorbons. Si nous versons trop de combustible à la fois sur un feu, celui-ci peut s'étouffer ou produire de la fumée. Nous pouvons néanmoins raviver le feu en lui fournissant suffisamment d'oxygène d'une manière correcte.

Nous espérons que vous pouvez maintenant commencer à voir qu'une grande partie de la pathologie humaine pourrait être comprise, corrigée, prévenue facilement si nous continuons à suivre ces directives. La médecine est en fait facile si nous utilisons notre pensée "primitive".

Yin et Yang — Les cinq transformations :

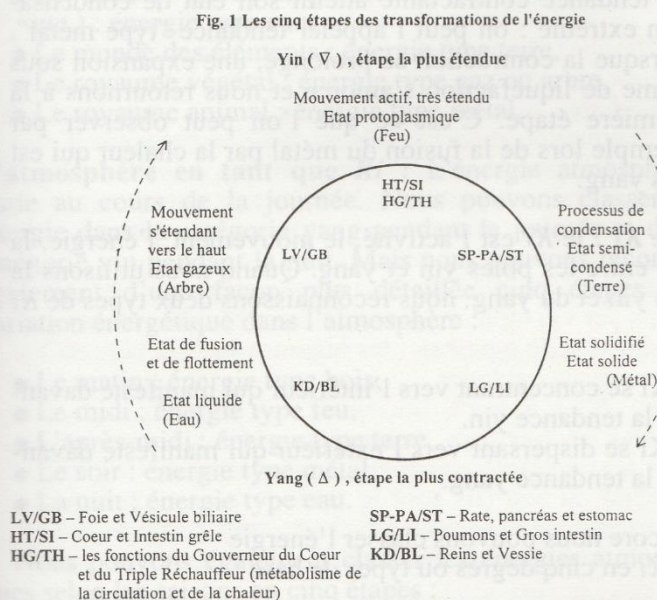
Pour comprendre l'utilisation des aliments à des fins médicinales chez les Orientaux, il nous faut présenter les éléments de la vision du Yin et du Yang et la théorie des cinq éléments. Nous ne pouvons le faire dans ce livre que sous une forme très abrégée et nous vous renvoyons à d'autres publications pour une étude plus détaillée de ces approches pratiques.

La « théorie des Cinq Transmutations » a souvent été appelée la « Théorie des Cinq Éléments ». Il s'agit pourtant d'une traduction erronée du groupe de mots YIN YANG GO GYO. Cette théorie qui doit être traduite littéralement par « Les cinq cheminements YIN YANG » décrit les cinq étapes de l'énergie en mutation ou les cinq phases de la transformation de l'énergie. Cette théorie est en réalité une explication plus détaillée, plus pratique et une application de la vision Yin-Yang.

Des philosophes extrême-orientaux commencèrent à appeler *Yin* la force centrifuge d'expansion et *Yang* la tendance contractante, centripète de l'univers. Il est possible de classer tous les phénomènes dans l'une des deux catégories. Ces deux forces ont une interaction particulière : le yin repousse le yin, le yang repousse le yang, le yang attire le yin, le yin attire le yang, etc. De même ces deux forces se transforment continuellement en leur contraire : lorsque le yin atteint son point extrême, il se transforme en yang, lorsque le yang atteint son point extrême, il se transforme en yin. A l'intérieur de ce cycle de transformation de yin en yang et de yang en yin, nous pouvons reconnaître cinq étapes.

1. Le commencement de l'expansion. Cette expansion a une tendance horizontale. On peut l'appeler tendance "de type eau".
2. L'expansion plus active avec une tendance ascendante. Cette tendance peut être appelée "de type arbre" ou "de type gazeux" (dans les livres d'acupuncture on trouve ce processus traduit incorrectement par "bois").
3. L'expansion avec une activité intense dans toutes les directions. Cette tendance peut être appelée "de type feu " ou "de type plasmique".
4. Le début d'une tendance contractante sous la forme de solidification, condensation. On peut l'appeler "type terre " ou "type sol".
5. La tendance contractante atteint son état de condensation extrême : on peut l'appeler tendance "type métal". Lorsque la contraction se prolonge, une expansion sous forme de liquéfaction s'amorce et nous retournons à la première étape. C'est ce que l'on peut observer par exemple lors de la fusion du métal par la chaleur qui est très yang.

Fig. 1 Les Cinq Etapes de la Transmutation de l'Energie



Energie	Exemples
1. Mouvement s'étendant vers le haut	Etat gazeux – Arbre
2. Mouvement actif, très étendu	Etat protoplasmique – Feu
3. Processus de condensation	Etat semi-condensé – Terre
4. Etat solidifié	Etat solide – Métal
5. Etat de fusion et de flottement	Etat liquide – Eau

Repris de *How to See Your Health : The Book of Oriental Diagnosis* par Michio Kushi, p. 19, publié par Japan Publications, Inc., 1980.

Types de Ki :

le **Ki** est l'activité, le mouvement, l'énergie, la vibration entre les pôles yin et yang. Quand nous utilisons la vision du yin et du yang, nous reconnaissons deux types de **Ki** de base :

- Le **Ki** se concentrant vers l'intérieur qui manifeste davantage la tendance yin.
- Le **Ki** se dispersant vers l'extérieur qui manifeste davantage la tendance yang.

Ou encore nous pouvons classer l'énergie ou le **Ki** en cinq degrés ou types de base :

- L'énergie de type gazeux,
- L'énergie de type plasmique,
- L'énergie de type terre,

- L'énergie de type métal,
- L'énergie de type eau.

Les étapes de la création en tant que manifestation du Ki :

Au sein de l'infini (le monde de l'expansion infinie) la polarisation se produit continuellement (monde de la centrifugalité et de la centripétalité). Ces deux domaines sont des principes invisibles, cachés, imperceptibles à la base de toute création et n'existant pas en tant que manifestations du Ki. Ils sont à l'origine du Ki. Entre les pôles yin et yang apparaît le mouvement qui finalement se manifeste dans la création toute entière en cinq domaines clairement distincts : le monde des vibrations, le monde pré-atomique, le monde des éléments, le royaume végétal et le royaume animal. Ces cinq domaines ne sont rien d'autre que les manifestations des cinq tendances du mouvement entre les pôles yin et yang :

- Le monde des vibrations (ondes, rayons) : énergie type feu,
- Le monde pré-atomique (électrons, protons, neutrons, etc.) : énergie type eau,
- Le monde des éléments : énergie type terre,
- Le royaume végétal : énergie type gaz ou arbre,
- Le royaume animal : énergie type métal.

L'atmosphère en tant que Ki :

L'énergie atmosphérique varie au cours de la journée. Nous pouvons classer cette énergie dans la catégorie yang pendant la journée et dans la catégorie yin pendant la nuit. Mais nous pouvons reconnaître également d'une façon plus détaillée cinq étapes de la variation énergétique dans l'atmosphère :

- Le matin : énergie type bois,
- Le midi : énergie type feu,
- L'après-midi : énergie type terre,
- Le soir : énergie type métal,
- La nuit : énergie type eau.

Nous pouvons également classer les énergies atmosphériques selon les saisons en cinq étapes :

- Le printemps (arbre) : l'énergie monte,
- L'été (feu) : l'énergie se déplace très activement,
- La fin de l'été (terre) : l'énergie commence à baisser et se stabilise,
- L'hiver (eau) : l'énergie est plus stagnante.

Les plantes en tant que Ki :

Toutes les plantes peuvent être considérées comme créées et chargées par une énergie de type arbre. Nous pouvons cependant opérer une sous-classification correspondant à leur origine pendant l'évolution des espèces :

- Les plantes d'origine marine (les mousses de mer, les algues) : énergie de type eau,

- Les plantes terrestres anciennes (mousses terrestres, champignons) : énergie de type arbre,
- Les plantes anciennes (fougères, asperges) : énergie de feu,
- Les plantes modernes : énergie de type terre,
- Les céréales en grains : énergie de type métal.

Les légumes en tant que Ki :

- L'énergie des différentes saisons produit différentes sortes de plantes. Parmi les légumes nous pouvons distinguer cinq types :
- •Les légumes de type arbre : ils ont une croissance de tendance ascendante comme les poireaux, les échalotes et la ciboulette.
- •Les légumes de type feu : leurs feuilles poussent d'une manière très expansée comme les feuilles de bettes.
- •Les légumes de type terre : leur énergie commence à se rassembler, les légumes s'arrondissent comme par exemple le potimarron, les oignons, les choux.
- •Les légumes de type métal à tendance plus contractante comme par exemple les fanes de carottes et le cresson.
- •Les légumes de type eau : les légumes racines comme les carottes et les bardanes.

Les céréales et haricots en tant que Ki :

Bien que les haricots et les céréales se forment en général sous l'influence de type métal ou eau (ils sont le stade le plus contracté des plantes), on peut les classer en cinq catégories correspondant à la période de croissance et de récolte :

- Le type bois : blé, avoine et seigle,
- Le type feu : maïs,
- Le type terre : millet,
- Le type métal : riz,
- Le type eau : sarrasin et haricots.

Cependant il est possible de classer tous les haricots en cinq catégories. Il en va de même des différentes sortes de choux, de courges, etc.

Nous espérons que vous pouvez comprendre par ces exemples qu'il est inutile de caractériser un certain aliment par un certain type d'énergie comme si on disait que « le maïs est une énergie de type feu ». C'est pourquoi il est tout aussi insensé de ne manger que du maïs pendant tout l'été. De telles pratiques reposent sur une compréhension très rigide, figée, conceptuelle de ces classifications.

Les animaux en tant que Ki :

Nous avons décrit les animaux comme créés et engendrés par un **Ki** de type métal. Nous pouvons cependant opérer une sous-classification correspondant à leur origine pendant l'évolution :

- Les animaux aquatiques : énergie de type eau,
- Les amphibiens : énergie de type arbre,
- Les reptiles et les oiseaux : énergie de type feu

- Les mammifères : énergie de type terre,
- Les êtres humains : énergie de type métal.

Les animaux aquatiques :

Nous avons caractérisé les animaux aquatiques comme ayant été créés davantage par une énergie de type eau. D'après leur développement, leur environnement et leur comportement on peut cependant distinguer plusieurs types d'animaux aquatiques :

- Energie de type eau : coquillages (moules, coques, huîtres, homards),
- Energie de type arbre : poissons côtiers (flétan, cabillaud),
- Energie de type feu : poissons d'océan actifs (calmars, poulpes, anguilles),
- Energie de type terre : poissons d'eau douce (truites, perches),
- Energie de type métal : poissons d'océan compacts (sardines, éperlans).

Classification des aliments en tant que médicaments dans la médecine traditionnelle extrême-orientale :

Pour reconnaître l'énergie qui nous est donnée par l'utilisation d'un aliment, d'une herbe ou d'un minéral particuliers, les médecins traditionnels observaient leurs effets.

1. *Tous les aliments ou médicaments étaient d'abord classés d'après leur effet sur la température du corps.* Si avons froid ou chaud, ceci signifie que la circulation de notre **Ki** est devenue plus ou moins active.
 - a) Les aliments qui nous réchauffent intensément : gingembre, alcool, curry.
 - b) Les aliments qui nous réchauffent : la cannelle, la soupe miso.
 - c) Les aliments qui ne modifient pas notre température ou la ramènent à l'état normal : le *kouzou*, le riz.
 - d) Les aliments qui nous rafraîchissent : la menthe, un usage modéré du sel.
 - e) Les aliments qui nous refroidissent : un excès de sel, un excès de sucre (le sucre peut commencer par nous réchauffer).

Il serait possible de cette manière de classer les aliments en cinq catégories.

2. *Une seconde méthode utilisée par les médecins orientaux traditionnels était de classer les aliments d'après leur goût.* Les goûts sont des manifestations des différents types d'énergie **Ki**. Le critère de classification des goûts est la saison où chaque goût a la prédominance.
 - a) Goût acide (arbre) : par exemple, le vinaigre, la choucroute.
 - b) Goût amer (feu) : par exemple la racine de bardane, la racine de pissenlit, les graines grillées, la poudre d'algues grillées, les olives.
 - c) Le goût doux (terre) : par goût doux nous entendons le goût doux naturel et non

la douceur du sucre : par exemple le potimarron, le riz, le maïs, la châtaigne, le riz doux, les fruits secs, le malt de riz, le malt d'orge.

- d) Le goût épicé, piquant, relevé (métal) : par exemple, le *daïkon*, le vert d'échalotes ou de poireaux, le gingembre, la moutarde.
- e) Le goût salé (eau) : par exemple, le *miso*, la sauce de soja *tamari*.
- f) Quelques aliments ont un goût mitigé : par exemple, l'*umeboshi* a un goût acide-salé, le *gomashio* a un goût amer-salé.

3. *Troisièmement les aliments étaient classés d'après la direction dans laquelle ils stimulent le corps.* Selon le yin et le yang on a distingué quatre caractères d'aliments :

- *Caractère ascendant, dirigé vers le haut* : par exemple, le sucre, l'alcool,
- *Caractère descendant, dirigé vers le bas* : par exemple, le sel,
- *Caractère dissolvant, c'est-à-dire dirigé vers l'extérieur,*
- *Caractère pénétrant, c'est-à-dire allant de l'extérieur vers l'intérieur.*

En réalité, les aliments ou leurs parties ont la plupart du temps un effet combiné : les feuilles ou les fleurs ont un effet ascendant ou dissolvant tandis que les racines ont habituellement un effet descendant et pénétrant.

Si nous combinons ces trois classifications, nous pouvons distinguer 5 X 5 X 4 ou 100 grandes catégories d'aliments ou de remèdes.

- La cannelle par exemple serait classée dans la catégorie chaud-épicé-dissolvant parce qu'elle réchauffe le corps et a un goût épicé.
- Les noyaux d'abricots seraient amers pénétrants, n'agissant pas sur la température et ayant un goût amer,
- La racine de *kouzou* est normale-douce-pénétrante tout comme la courge gland et la courge beurrine,
- Les feuilles de *daïkon*, les feuilles de moutarde : relevé- épicé-ascendant,
- Le gingembre : relevé-piquant-descendant.

En réalité, la situation n'est pas aussi simple ou statique pour diverses raisons.

1. On peut distinguer dans l'effet réchauffant des aliments différents stades, et différents degrés de douceur ou d'acidité existent dans la douceur ou l'acidité d'une médication.

Par exemple :

- *L'acidité* : le vinaigre de pomme, le vinaigre de riz, le vinaigre d'*umeboshi*, la choucroute : au goût ils peuvent paraître semblables, pourtant leurs effets sont très différents.
- *La douceur* : le malt d'orge, le malt de riz, le sirop d'érable, le miel, le sucre de canne : tous sont sucrés, pourtant leurs effets sont très différents.

- *le miel* : tendance dissolvante et légèrement ascendante
- *le malt d'orge* : tendance pénétrante et légèrement ascendante
- *le malt de riz* : plus pénétrant
- *le sirop d'érable* : plus ascendant
- *le sirop de maïs* : légèrement ascendant

Si nous voulons traiter une fièvre chez un bébé par un *kouzou* sucré, la fièvre empirera si nous ajoutons du sirop d'érable, car la fièvre est un *ki* activement ascendant et dirigé vers l'extérieur ; si nous ajoutons du malt d'orge cela ne servira à rien ; dans ce cas seul le malt de riz conviendra.

2. L'énergie de chaque partie d'une plante est différente. Le vert et le blanc d'une échalote par exemple ont un effet différent.
3. Si nous utilisons de la racine de gingembre par exemple (descendante, dissolvante), l'effet sera différent si la racine est employée fraîche ou séchée (plus pénétrante). Et si nous utilisons la racine séchée, l'effet sera différent si nous la faisons bouillir ou si nous la grillons. Et si nous la faisons bouillir, l'effet dépendra du temps de cuisson.
4. Différents aliments peuvent être combinés pour obtenir certains effets : par exemple le *kouzou* et l'*umeboshi*, la sauce de soja *tamari* et le gingembre ou le *kouzou* au malt d'orge, etc.

En conséquence des milliers de possibilités différentes de médications peuvent être créées. C'est à la fois l'avantage et l'inconvénient de la médecine orientale par les plantes. Tant que les principes à la base de cette médecine étaient bien compris par le médecin herboriste, celui-ci pouvait créer des médications efficaces sans effets secondaires. Pourtant de moins en moins de médecins herboristes semblent avoir été capables de comprendre ces principes.

Les organes en tant que *ki* :

Le courant de *ki* crée et charge nos organes. Du fait de l'existence de différents types de *ki* nous pouvons reconnaître différents organes. Si nous utilisons la méthode simple yin yang et distinguons deux types de *ki*, nous pouvons voir qu'il y a :

- Des organes formés par un *ki* affluant vers l'intérieur, appelés les organes "solides",
- Des organes formés par un *ki* affluant vers l'extérieur, appelés les organes "creux",

En utilisant la classification du *ki* en cinq étapes, nous pouvons reconnaître cinq organes différents parmi les organes solides et cinq organes différents parmi les organes creux.

- Foie et vésicule biliaire sont créés et chargés par un *ki* de type gaz ou arbre,
- Cœur et intestin grêle sont créés et chargés par une énergie de type plasmique ou de type feu,
- Rate/pancréas et estomac sont créés et chargés par une énergie de type terre,
- Les poumons et le gros intestin sont créés et chargés par énergie de type métal,
- Rein et vessie sont créés et chargés par une énergie de type eau.

Comment ces différents organes purent être formés et chargés par ces énergies respectives, c'est là une histoire très intéressante que nous ne pouvons raconter dans le contexte de ce livre. Nous la réserverons pour une prochaine publication.

Naturellement ces paires d'organes chargées par ces énergies respectives seront plus actives aux heures de la journée et aux saisons qui leur correspondent : par exemple, le printemps et le matin activeront plus le foie et la vésicule biliaire.

Les symptômes en tant que manifestations du ki :

Il est possible de classer les symptômes principaux en cinq catégories différentes. Par exemple, lorsque nous observons les douleurs nous pouvons constater la chose suivante :

1. Des douleurs très vives, pénibles ou insupportables (par exemple une crise de colique néphrétique).
2. Des douleurs fortes mais moins violentes (par exemple maux de dents).
3. Des douleurs modérées, intermittentes (par exemple, une inflammation hémorroïdaire).
4. Une douleur très sourde, profonde (par exemple, le torticolis).
5. Un léger désagrément (par exemple, une contusion).

Il est également possible de classer de la même manière des symptômes comme la température, la transpiration, les tremblements, etc.

Mais il s'agit d'une classification plus statique qui s'applique moins directement.

En termes plus dynamiques, correspondant à la classification yin yang, nous pouvons classer les symptômes (*SHO*) en deux catégories :

- Le Yin changeant, dirigé vers l'extérieur : une forte température, une toux ou de la transpiration. On les appelle *JITSU-SHO*, ce qui signifie des symptômes pleins ou actifs,
- Le Yang se condensant, dirigé vers l'intérieur : les stagnations, les calcifications, et la formation de mucus ou de calculs. On les appelle *KYO-SHO*, ce qui signifie des symptômes plus inactifs, dirigés vers l'intérieur, pénétrants.

Une observation plus détaillée permet de reconnaître quatre types de symptômes : ascendants, descendants, dirigés vers l'intérieur, dirigés vers l'extérieur. Comment ils se manifestent concrètement, nous l'expliquerons sous la forme d'exemples dans le chapitre 2.

2-L'application des énergies des aliments

L'application des énergies des aliments dans leur assortiment

En composant un repas macrobiotique, le plus important est créer un équilibre harmonieux de toutes les énergies utilisées. Ceci inclue l'harmonie des goûts, des couleurs, des formes et l'harmonie du repas dans sa globalité correspondant à l'état de la personne. Si nous considérons la cuisine de cette manière, vous pouvez comprendre que c'est l'art le plus subtil et le plus important, qu'il s'agit d'un enjeu beaucoup plus grand que pour la musique, la peinture, la poésie et les autres arts.

Lorsque vous préparez des nouilles de sarrasin et que vous les servez telles quelles, ce n'est pas un plat macrobiotique. Du point de vue de la qualité, ces nouilles peuvent présenter une qualité macrobiotique (qualité naturelle ou de culture organique) pourtant elles ne représentent pas en elles-mêmes un plat macrobiotique. Si vous vous contentez de les servir dans un bouillon de sauce de soja *tamari*, ce n'est toujours pas un plat macrobiotique. Ce n'est pas un plat macrobiotique car il ne crée pas une condition équilibrée. Les nouilles de sarrasin à la sauce de soja *tamari* fortifieront les reins, les organes sexuels et la vessie mais entraveront d'autres fonctions en particulier celles du cœur et de l'intestin grêle. Ce n'est pas non plus un plat macrobiotique pour la simple raison qu'aucun assaisonnement ne vient l'équilibrer. L'équilibre est ici nécessaire parce que les pâtes de sarrasin et le bouillon de *tamari* sont tous deux des ingrédients yang qui offrent uniquement un goût plus salé. Les assaisonnements traditionnels des pâtes de sarrasin sont les échalotes ou les oignons hachés ou parfois l'adjonction d'une petite quantité de gingembre au bouillon de *tamari*. Ce sont des ingrédients qui apportent un goût piquant. Si vous servez ce plat en l'équilibrant par un assaisonnement vous aurez un plat de nouilles macrobiotique.

En préparant et en servant le *tofu* qui est yin, nous utilisons de la sauce de soja *tamari* (yang). Mais nous utilisons aussi un peu de gingembre (goût relevé) pour équilibrer le goût salé prédominant de la sauce de soja *tamari*.

En mangeant des *tempura*, qui sont une préparation très huileuse (yin, légèrement amère), nous utilisons du soja *tamari* (yang, salé) et du gingembre râpé (yin, relevé) ou encore mieux du radis *daikon* râpé cru (yang, piquant, qui dissout les graisses).

Lorsque nous mangeons du riz (doux), nous utilisons souvent le *gomashio* en condiment. Le *gomashio* nous fournit un goût légèrement amer, en particulier parce que ses deux ingrédients (graines de sésame et sel de mer) ont été grillés.

Un exemple simple mais unique de préparation macrobiotique équilibrée est la boule de riz. La boule de riz macrobiotique habituelle est une petite boule de riz qui contient une *umeboshi* au centre. On la modèle en petits triangles et on l'enveloppe d'une *nori* grillée. Le riz apporte une énergie de type métal (automne) et un goût doux. L'*umeboshi* au centre donne le goût acide (printemps) de la prune, l'énergie estivale des feuilles de *shiso* dans

lesquelles les prunes sont picklées, et le goût salé donné par la saumure. La *nori* fournit une énergie plus dissolvante et un goût légèrement amer. Cette combinaison de facteurs produit un aliment particulièrement bien équilibré et ainsi il est possible de ne manger pendant quelques jours que des boules de riz sans en ressentir de la fatigue ou avoir d'autres troubles. Supposons que pendant quelques jours nous ne mangions que du fromage à la place des boules de riz, ce serait non seulement difficile à mettre en pratique mais ceci créerait aussi des problèmes. Au-delà des exigences analytiques nutritionnelles comme les calories, il faut toujours considérer l'équilibre du yin et du yang.

Sans l'exprimer en termes de yin et yang ou l'appeler macrobiotique, les hommes connaissaient traditionnellement cette forme d'équilibre intuitivement ou d'après leur expérience. Si nous étudions les combinaisons alimentaires de certains peuples non macrobiotiques nous pouvons voir que les efforts visaient à établir une telle harmonie, sans connaître le yin et le yang et sans utiliser des ingrédients macrobiotiques.

- Les Allemands consommaient de la choucroute avec leur pain noir salé et compact. Récemment ils ont commencé à associer la choucroute aux saucisses.
- L'association de la dinde et de la sauce d'ailles était très judicieuse. C'est un plat très équilibré.
- La chair de crabe ou le homard sont servis avec du raifort ou le poisson avec du persil ou des rondelles de citron.

Citons d'autres exemples plus récents :

- L'omelette aux champignons ou aux tomates,
- Le hamburger avec des oignons crus ou du ketch up,
- Le steak au poivre.

L'application des énergies des aliments dans leur transformation

Miso : Dans la fabrication du *miso* on a combiné judicieusement plusieurs types d'énergies. Les ingrédients principaux du *miso* sont les haricots de soja (représentant l'énergie de l'automne), le sel (représentant l'énergie hivernale) et l'orge (représentant l'énergie printanière). Traditionnellement le processus de fermentation représentant l'énergie arbre se prolongeait durant quatre saisons au moins, incluant un été et un hiver. Ainsi on crée un produit énergétiquement bien équilibré qui peut être utilisé à toutes les saisons. Globalement le *miso* a une énergie légèrement ascendante et pour cette raison il facilite la digestion et fortifie.

Umeboshi : l'arbre de l'*ume* fleurit à la fin de l'hiver. Ses prunes poussent au printemps et sont récoltées à la fin du printemps ou au début de l'été. A cette époque elles sont très acides. Ceci apporte une énergie de type arbre. Les prunes ont séché pendant l'été et on leur ajoute un goût estival sous la forme de feuilles de *shiso*. On y associe donc une énergie feu. L'énergie de type eau (hiver) est ajoutée sous la forme de sel et les prunes sont mises dans la saumure pour l'automne et l'hiver. Elles sont picklées à la pression, ce qui

représente aussi l'énergie de l'automne et de l'hiver. Cette méthode de fabrication équilibre elle aussi toutes les énergies.

Application des énergies des aliments pour prévenir et guérir les intoxications alimentaires

1. *Neutralisation des toxines de la viande* : Lorsque nous mangeons trop de viande ou de la viande préparée incorrectement (une cuisson insuffisante par exemple), des formes aiguës d'intoxication" peuvent apparaître, se caractérisant par de la fièvre ou de la diarrhée. Il n'est pas difficile de contrebalancer ces symptômes si nous utilisons notre compréhension de la nourriture comme énergie. La viande est une nourriture très concentrée créée par une énergie de type métal. Des aliments dont l'énergie est opposée peuvent donc éliminer les effets de la viande
 - les échalotes : la meilleure préparation dans ce cas serait de les associer à la soupe *miso* parce que ce plat nous fournit une énergie de fermentation ascendante. Donc si vous avez mangé trop de viande, faites une soupe *miso* légère et ajoutez vers la fin de la cuisson des échalotes crues finement hachées, laissez reposer une minute et servez.
 - Les champignons,
 - Le vinaigre de riz complet,
 - Le saké ou le vin,
 - Parmi les céréales, plus d'orge.
2. *Intoxication causée par la consommation d'œufs* : les œufs sont aussi un produit dont l'énergie se condense, se rassemble, plus encore que la viande. Pour contrebalancer l'énergie des œufs, nous pouvons utiliser des aliments d'énergie type bois ou feu :
 - Les champignons,
 - Le citron,
 - L'orange,
 - La choucroute,
 - Le vin, l'alcool,
 - Parmi les thés : le thé vert,
 - Parmi les céréales : le maïs ou l'orge.

Donc si vous avez mangé trop d'œufs vous pourriez manger par exemple du porridge de maïs pendant trois ou quatre jours le matin, un peu de choucroute à chaque repas et peut-être boire un peu de saké ou de vin le soir. Les effets nocifs disparaîtront alors complètement.

3. *Intoxication causée par la consommation de crustacés* : Les crustacés (comme la chair de crabe, de homard, les coquillages) représentent plutôt une énergie de type eau qui tend vers l'énergie de type arbre. Plus le crustacé est grand et actif, plus il se rapproche de l'énergie de type arbre. Pour faire disparaître leurs énergies, nous pouvons donc

utiliser des aliments d'énergie de type métal ou de type feu :

- Le *daikon*, le raifort ou le gingembre : ces trois aliments sont très piquants et épicés et sont aussi des racines. Ils représentent l'énergie de type métal,
- Le citron : il représente une énergie de type feu.

4. *Intoxication causée par la consommation de poisson* : Comme nous l'avons mentionné dans le chapitre 1, les différentes sortes de poisson représentent aussi différents types d'énergie. En termes simples nous pouvons dire qu'un poisson plus yang (actif) devrait être servi avec un condiment plus yin. En utilisant notre classification des animaux aquatiques en cinq catégories, nous pouvons dire que :

- Les poissons côtiers (énergie bois) comme le cabillaud ou le flétan s'accoutument mieux du *daikon* ou du raifort (énergie métal),
- Les grands poissons côtiers actifs (énergie feu), comme le thon, s'accoutument mieux avec la moutarde (énergie métal de tendance eau),
- Les poissons de lac et de rivière (énergie terre) comme la truite et la perche, seront mieux accommodés avec de l'oignon, de l'échalote ou du persil (énergie arbre),
- Les petits poissons compacts qui se déplacent très vite (yang) dans l'océan ou les lacs, représentent une énergie plus proche du type terre-métal. Ils peuvent être servis avec du citron, du vinaigre ou de l'échalote.

5. *Intoxication causée par la consommation du sucre* : Le sucre représente une énergie très expansée, une énergie active ou énergie de type feu. Pour neutraliser ces effets, nous pouvons utiliser des aliments d'énergie type eau :

- Les algues, en particulier les variétés plus yang : *kombu* et *hijiki*,
- Les légumes racines comme les bardanes et les carottes,
- Comme thé, un thé de brindilles bien grillé,
- Un condiment : le *tekka* (il contient trois racines qui ont été longuement grillées).

Donc si vous avez consommé beaucoup de sucre, vous pourriez utiliser par exemple la préparation suivante : dans une tasse, versez sur une cuillerée à café de *tekka* du thé *kukicha* fort que vous aurez préparé à partir de brindilles bien grillées et que vous aurez laissées longtemps infuser ; remuez bien.

6. *Intoxication par le sel* : Le sel représente l'énergie de type eau. Si nous avons consommé un excès de sel, nous pouvons neutraliser son énergie par l'énergie des aliments de type feu : en particulier par les agrumes et leur jus comme le citron ou l'orange.

L'application des énergies des aliments pour éliminer certains symptômes et traiter certaines maladies

Les facteurs suivants doivent être pris en considération quand on cherche à remédier à une

maladie ou un symptôme particuliers par une préparation alimentaire :

- La nature énergétique du symptôme,
- La nature de l'organe ou de la zone concernée pour l'utérus, l'antagoniste est le cheveu,
- La nature de la nourriture qui servira de remède,
- Le style de préparation de la nourriture ou le type de l'ingrédient utilisé comme médication.

Pour chaque maladie ou chaque symptôme principaux on a traditionnellement développé des préparations et des plats spéciaux. Maintenant que vous connaissez les caractères énergétiques des aliments et des styles de cuisson, vous pouvez créer vous-même de tels plats et préparations.

1. *Les hémorroïdes* : Elles sont provoquées par un excès d'énergie descendante qui se concentre dans une énergie particulière. Du poisson ou des œufs aggraverait le problème dans ce cas ! Un œuf représente une énergie très condensée et a une tendance descendante. L'énergie d'un poisson descend également lentement. Nous devrions plutôt servir une nourriture qui disperse cette énergie condensée en utilisant l'énergie dissolvante ou l'énergie ascendante ou les deux à la fois.

Pour ce problème on recommandait traditionnellement un certain plat. Celui-ci était préparé avec un champignon qui poussait sur un tronc d'arbre et du sucre de canne brun. La proportion des ingrédients dépend des conditions, cependant le mélange traditionnel était 60 grammes de champignons pour 30 grammes de sucre. On fait bouillir ces deux ingrédients dans l'eau jusqu'à obtenir une tasse de liquide. Buvez une tasse de cette préparation chaque jour pendant quelques jours.

2. *Toux grasse avec mucus* : Lorsqu'en toussant on éliminait un mucus collant, on préparait traditionnellement le plat suivant :

Râpez un morceau de racine de *daikon* de 5 cm. Prenez 3 petits morceaux de racine de gingembre séché, une petite quantité de grains de poivre (optionnel) et un peu d'écorce de mandarine séchée. Faites-les bouillir ensemble pendant environ 10 à 15 minutes avec 2 tasses d'eau et buvez le jus de cuisson.

L'esprit qui préside à cet assortiment est très intéressant.

Puisqu'il y a une stagnation de mucus, nous voulons la dissoudre. Mais puisque le symptôme se caractérise par une énergie ascendante, nous devons donner un peu d'énergie descendante. Une énergie descendante qui a également des propriétés de dispersion est fournie par la racine de *daikon*.

Le gingembre a aussi un effet de dispersion : c'est une énergie réchauffante, stimulante, de dispersion et dirigée vers l'extérieur. Vous pouvez le constater lorsque vous prenez par

exemple une *boisson au gingembre* : vous commencez à transpirer. Et pourtant le gingembre est aussi une racine, c'est pourquoi il stimule l'énergie descendante. De plus l'*écorce de mandarine* a également un effet de dispersion. Cependant en elle-même elle est très yin et pourrait augmenter la toux ! C'est pourquoi nous n'utilisons que de l'écorce de mandarine séchée (plus yang).

L'effet de dispersion peut en outre être accéléré par l'adjonction de *poivre*. Comme celui-ci est très yin, on ne peut l'utiliser que dans certains cas. Si nous faisons bouillir tout ensemble et que nous prenons cette boisson on peut soigner le problème.

Comme vous le voyez, cette préparation est une combinaison très judicieuse des différents ingrédients.

3. *Abcès anal* : Un abcès se compose d'un liquide épais, lourd et stagnant, comparable à une stagnation de mucus gras. Du point de vue de la consistance ce problème présente quelques similitudes avec le traitement de la toux grasse avec mucus et si l'on considère la zone à traiter, il s'apparente au traitement des hémorroïdes. Comparé aux hémorroïdes qui sont caractérisées par une énergie descendante de contraction, un abcès anal est formé par une énergie descendante mais se contractant beaucoup moins. Il s'agit plutôt d'une énergie plus yin dissolvante. C'est pourquoi nous avons besoin d'un type de préparation plus yang pour un abcès anal que pour des hémorroïdes. Des champignons cuits avec du sucre brun ne feraient pas d'effet, ils pourraient même aggraver le problème. Pour traiter l'abcès nous devrions chercher des aliments qui nettoient et dispersent cette stagnation. La racine de *daïkon* convient très bien dans ce cas : elle est particulièrement efficace pour dissoudre les abcès. Cependant le *daïkon* fournit une énergie descendante et l'abcès anal est produit également par une énergie descendante. Nous avons donc plutôt besoin d'un ingrédient qui a un effet de dispersion mais qui ne stimule pas ce mouvement descendant. Dans ce cas les feuilles de *daïkon* ou les feuilles de moutarde sont plus efficaces que les racines du *daïkon*.
4. La toux asthmatique : En termes d'énergie cette condition se caractérise par un mouvement ascendant et dirigé vers l'extérieur tandis que la partie profonde des poumons (partie supérieure du corps) se contracte. Quel type de préparation conviendrait pour enrayer ce problème ?
 - Pour arrêter une énergie qui se dirige vers l'extérieur il nous faut donner une énergie de rassemblement. Nous devons donc prendre quelque chose de très solide, de très compact. Cet ingrédient compact doit avoir aussi une relation opposée à la tendance ascendante. Si nous le donnons sous la forme d'une racine contractante, ceci aggraverait la contraction de l'énergie au fond des poumons.

On peut donner une énergie ascendante et dirigée vers l'extérieur sous forme de fruits poussant sur les arbres. Il faut donc trouver quelque chose d'opposé à ces fruits. L'opposé de ces fruits se trouve dans leurs graines, à l'intérieur de leurs noyaux. Traditionnellement on utilisait les amandes de pêches et les amandes d'abricots dans ce contexte.

- Il se produit une contraction spasmodique dans les bronches, il faut donc chercher à détendre un peu cette raideur. Pour obtenir cette détente dans la partie supérieure du corps, nous devrions utiliser des énergies opposées. Ceci signifie que nous devrions stimuler l'énergie descendante et que cette énergie descendante devrait avoir un pouvoir de relâchement. Concrètement nous devons donner une racine dont le pouvoir est de relâcher. Ce pouvoir devrait être fort car la condition que nous traitons est souvent un cas d'urgence. C'est le gingembre qui convient le mieux dans ce cas. Le *daïkon* peut agir aussi mais le gingembre est plus puissant.

On peut recommander la recette suivante :

- Prenez des amandes de pêches et/ou des amandes d'abricots (ces amandes sont vendues dans les épiceries chinoises). Si vous utilisez les deux sortes, mélangez 12 grammes d'amandes d'abricots à 20 grammes d'amandes de pêches. Broyez-les dans un *suribachi* avec un pilon ou un mortier.
- Râpez une petite quantité de gingembre.
- Ajoutez une petite quantité de malt de riz pour donner plus de goût à la préparation. Dans ce cas le malt de riz convient mieux que le malt d'orge parce que celui-ci stimule l'énergie ascendante.
- Faites bouillir ces ingrédients dans de l'eau jusqu'à obtenir environ une tasse de liquide.

Prenez ensuite toute la préparation : buvez le liquide et mangez les ingrédients. Si vous voulez l'utiliser en cas de bronchite, cette préparation peut aussi soulager cette condition mais à ce moment-là vous n'aurez pas besoin d'ajouter d'édulcorant ou de gingembre.

5. *Fièvre de refroidissement infantile* : Comme nous l'avons mentionné au chapitre 1, le *kouzou* est très efficace pour normaliser la température du corps. Cependant le *kouzou* est une racine yang. Si nous voulons le donner à un enfant nous devons le préparer d'une façon yin : comme le goût du *kouzou* est plutôt fade, il est préférable de yinniser la préparation avec un édulcorant.

Si nous voulons adoucir le *kouzou*, nous obtiendrons un résultat différent si nous utilisons du sirop d'érable ou du malt de riz ou du malt d'orge comme édulcorant. Si l'enfant a la fièvre nous devons donner du *kouzou* avec du malt de riz. Le *kouzou* au malt d'orge ne permettra pas de faire baisser la fièvre. Bien sûr si nous ajoutons du sirop d'érable ou du sucre, cela ne marchera jamais et même fera empirer la condition !

6. *Vomissement* : Le vomissement représente une énergie dirigée vers l'extérieur et ascendante. Pour contrecarrer cette tendance dirigée vers l'extérieur nous devrions fournir la force opposée, la concentration. Dans ce cas l'élément le plus approprié parmi nos aliments quotidiens sera le sel.

Le vomissement représente aussi une tendance ascendante. Nous devons donc activer l'énergie descendante. Une racine qui stimule le métabolisme dans la région abdominale est le gingembre. Si vous ne pouvez vous procurer du gingembre, vous pouvez utiliser

aussi l'ail ou le blanc et les racines d'échalotes. Ces deux ingrédients, le sel et le gingembre, sont préparés de la manière suivante :

Râpez un morceau de gingembre et mélangez à du sel. Faites-le cuire au four jusqu'à ce qu'il devienne très dur et noircisse. (Pour les échalotes ou l'ail le temps est plus court). Faites un thé de cette poudre salée.

Buvez ce thé après l'avoir laissé refroidir. Du thé chaud n'est pas bon dans ce cas, il ferait monter l'énergie.

7. *Diarrhée causée par un refroidissement* : Parfois une diarrhée survient après une exposition au froid, par exemple après une marche sous la pluie. Pour traiter ce problème on préparait au Japon, en Corée et en Chine un certain plat de riz bien connu traditionnellement. Il s'agit d'une préparation très moelleuse de gruaud de riz, appelée riz KAYU, mais cuite avec un certain légume. Pouvez-vous deviner lequel ? La diarrhée représente un excès d'énergie descendante, c'est aussi une énergie de dilution, de dissolution. Nous devons donc fournir une énergie ascendante et pénétrante.

- Pour stimuler l'énergie ascendante nous pourrions donner par exemple des pousses de bambou. Cependant si nous utilisons continuellement des pousses de bambou, nous perdons notre énergie dans la partie inférieure du corps, ce qui peut provoquer l'impuissance. C'est pourquoi nous ne devrions pas utiliser cette méthode. Il vaut mieux utiliser une petite plante à croissance verticale et préférer la partie inférieure de cette plante.
- Pour donner de l'énergie pénétrante : des aliments acides ou salés conviennent mieux ainsi que des légumes à croissance très compacte. Ce plat spécial est par conséquent le riz cuit soit avec des échalotes (en particulier avec le blanc de la racine) soit avec de la ciboulette ou de l'ail. Ce plat devrait être consommé chaud puisque c'est le froid qui a causé la diarrhée.

8. *Diarrhée malodorante* : Supposons que quelqu'un ait une diarrhée malodorante. Habituellement cette odeur accompagne une diarrhée verte ou très jaune ou presque décolorée. La diarrhée est un mouvement descendant. C'est pourquoi nous devons fournir une énergie ascendante. L'odeur est une énergie dissolvante. Pour éliminer l'odeur, vous devez utiliser aliments fournissant une énergie pénétrante. Le mouvement descendant est très rapide dans ce cas. Donc plutôt que d'utiliser une plante à croissance ascendante rapide, nous devrions prendre une plante à croissance ascendante très lente. L'arbuste du thé, dont nous devrions utiliser les tiges, le *kukicha*, en est un bon exemple. Pour fournir une tendance pénétrante, un goût acide convient bien (le sel crée une énergie plus descendante). C'est pourquoi nous pouvons recommander la préparation suivante comme remède : mélangez du vinaigre de riz à du thé *bancha* ou bien préparez un mélange de *bancha* et d'*umeboshi*.

9. *Hémorragie utérine* : Ce problème de l'utérus se caractérise par un excès du mouvement descendant et de rassemblement ou de l'énergie de type terre. C'est

pourquoi, pour éliminer ce problème, il faut utiliser des ingrédients qui fourniront une énergie ascendante.

Dans notre corps les cheveux sont formés par une énergie ascendante. Comme l'hémorragie représente une forme liquide, nous devrions donner ces cheveux sous une forme plus minérale, plus solide. C'est pourquoi nous les cuisons au four. Si ces cheveux cuits au four sont pris dans un peu d'eau chaude, on peut arrêter l'hémorragie. Mais si nous donnions une énergie plus antagoniste, le remède serait plus efficace. Comme il s'agit d'un problème féminin, nous devrions donner des cheveux masculins.

La femme appartenant au royaume animal, il existe une énergie plus antagoniste encore : au sein du royaume végétal, nous devrions chercher une plante à croissance ascendante rapide comme le bambou. Si nous prenons les feuilles de bambou, il vaudrait mieux sélectionner les feuilles supérieures. Nous pouvons alors sécher ces feuilles à l'ombre, les pulvériser, en faire du thé. En buvant ce thé, on peut aussi arrêter une hémorragie utérine. Néanmoins, les bambous et les hommes croissant sur la terre, les plantes aquatiques leur sont encore plus antagonistes. Parmi les légumes de mer, nous sélectionnons une variété à croissance ascendante : le *kombu* a cette tendance particulière. Si nous prenons l'extrémité du *kombu*, que nous la cuisons au four et la pulvérisons, nous pouvons aussi arrêter l'hémorragie utérine.

10. *Le diabète* : En cas de diabète la fonction pancréatique est faible, ce qui signifie que l'énergie terre dans le corps est faible. C'est pourquoi un diabétique devrait prendre du millet comme aliment quotidien, en particulier le millet jaune combiné à d'autres céréales.

Parmi les légumes, les légumes doux et ronds sont recommandés, en particulier le potimarron. Cependant, si un diabétique consomme quotidiennement du millet et du potimarron comme aliments principaux, l'énergie eau du corps pourra être entravée et il pourrait développer des problèmes de reins. Il devrait prendre en même temps un peu de nourriture fournissant de l'énergie de type eau : des haricots *azuki*, du *kombu* et un peu de sel. En médecine orientale traditionnelle on recommandait aux diabétiques de consommer du millet accompagné d'un plat d'*azuki*-potimarron-*kombu* (voir au N°10). Il ne serait pas judicieux de conseiller de prendre de la choucroute ou des graines germées dans ce cas, car elles anéantissent l'énergie terre.

L'application des énergies des aliments en relation avec les problèmes de certains organes

Voir la 1ère partie du Chapitre 6.

3-Les aliments de base comme remèdes familiaux

La consommation quotidienne de préparations équilibrées de plats macrobiotiques cuits correctement comme par exemple la soupe *miso*, le riz complet et autres céréales, différents légumes, haricots, algues, etc., est le meilleur remède familial. Ce mode d'alimentation peut non seulement soulager la plupart des maladies mais il peut aussi prévenir la maladie s'il est pratiqué régulièrement. Dans ce chapitre nous ne parlerons pas des préparations de ces plats de base, puisque ce livre ne traite pas du *Régime Macrobiotique Standard* et n'est pas conçu comme un livre de cuisine. Nous décrirons ici quelques propriétés médicinales spécifiques d'un certain nombre d'aliments de base ainsi que quelques préparations spéciales pour obtenir des plats qui ont une valeur médicinale plus ou moins immédiate.

On peut se procurer un certain nombre d'excellents livres de cuisine. Nous les avons indiqués dans la bibliographie. Nous vous recommandons d'utiliser ces livres et d'assister à des cours de cuisine avec un/une cuisinier/cuisinière qualifié(e), si vous commencez *le mode de vie macrobiotique*.

Céréales

Le riz : Le mot japonais pour riz est *KOME*. *KOME* signifie en réalité riz non cuit. Le riz cuit s'appelle *GOHAN* (*GO* signifie « respectable », *HAN* signifie « riz bouilli »). Mais les japonais utilisent également le mot *GOHAN* dans le sens beaucoup plus large de « repas ». Lorsque le terme *KOME* est associé à un autre terme, il peut être prononcé comme *MAI*, *ME* ou *BEI*. Le riz non poli ou riz complet est appelé *GENMAI*. *GEN* signifie littéralement « origine », « source », « original », et comprend également le sens de « noir ». *GEN MAI* est donc du « riz original » ou « riz noir ». Le riz blanc est *HAKUMAI* (*HAKU* signifie « blanc »).

1. **Le riz grillé** : Avant de le griller, il est préférable de faire tremper le riz brun pendant 24 heures ou pendant la nuit ou pendant au moins 4 heures. Vous pouvez même le faire tremper jusqu'à trois jours, mais dans ce cas n'oubliez pas de changer l'eau de trempage deux fois par jour. Il est également possible de préparer le riz grillé sans trempage préalable.

Faites égoutter le riz et faites-le griller dans une poêle en remuant constamment à feu moyen. Faites griller le riz jusqu'à ce qu'il prenne une couleur dorée et que les grains commencent à éclater. Il devrait être facilement masticable. Vous pouvez aussi faire griller le riz dans une demi cuiller à café d'huile. Ne faites pas griller trop de riz à la fois, environ 1/2 à 1 tasse à la fois suffit. Si vous voulez conserver le riz grillé plus longtemps, vous devriez le faire tremper dans de l'eau salée (concentration maximale : semblable à l'eau de mer, concentration minimale : approximativement la moitié de la concentration en sel de l'eau de mer), et vous pouvez humecter le riz avec quelques gouttes de sauce de soja *tamari*

pendant le grillage. Cette sorte de riz est bonne pour les gens en bonne santé qui voyagent et les malades peuvent le manger en cas de diarrhée ou de dysenterie.

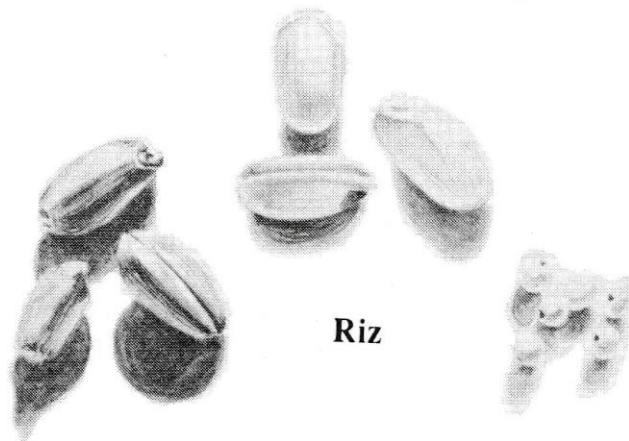
Fig. 2 Céréales



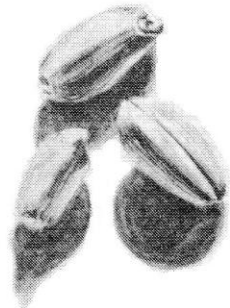
Orge



Seigle



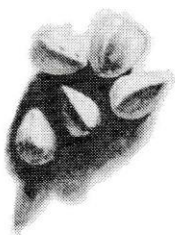
Riz



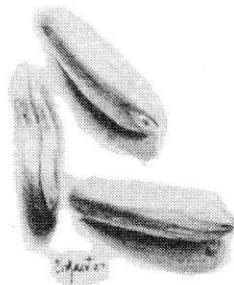
Blé



Millet



Sarrasin



Avoine

2. **La crème de riz spéciale (crème de riz à partir de grains entiers)** : Faites griller une tasse de riz complet dans une poêle en fonte ou en acier inoxydable jusqu'à ce qu'il prenne une teinte jaune doré. N'utilisez pas d'huile. Versez ce riz dans une casserole et ajoutez sept à dix tasses d'eau de source et amenez le tout à ébullition. Couvrez la casserole, réduisez la flamme et laissez cuire à feu très doux pendant 3 à 4 heures. (Si vous utilisez une marmite à pression, utilisez moins d'eau environ 5 tasses - et faites cuire pendant 2 heures).

Laissez refroidir la préparation puis faites passer la soupe épaisse par portions à travers une mousseline à fromage. Vous devriez obtenir 3 à 3 1/2 tasses de crème de riz. Ajoutez du sel (pas pour les nourrissons ni pour les malades très yang), faites réchauffer la crème et servez. Mangez cette crème de riz avec une petite quantité de condiment comme le *tekka* ou l'*umeboshi* ou la poudre d'algues, ou le *gomashio*, ou les échalotes hachées, la *nori*, le persil, etc., et n'oubliez pas de bien la mastiquer !

Cette crème est excellente dans les cas suivants :

- Pour les personnes faibles : donner cette crème à tout moment en cas de fatigue.
 - Pour les enfants malades.
 - Pour les personnes qui ne peuvent pas mâcher parce qu'elles sont trop malades ou trop âgées.
 - Pour les personnes sans appétit et les patients qui ont gardé longtemps le lit et n'ont plus de vitalité.
 - Pour rompre un jeûne.
3. **La soupe de riz (Riz Kayu)** : *Kayu* signifie "riz affaibli" ou riz adouci". Faites griller une tasse de riz complet dans un peu d'huile de sésame jusqu'à ce qu'il devienne brun doré. Ajoutez 7 à 10 tasses d'eau (5 tasses en cas de cuisson à la pression), portez à ébullition, ajoutez une pincée de sel marin et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz soit tendre et qu'il reste environ la moitié du volume total. Ceci prend de 1 à 3 heures. C'est un petit déjeuner très bon pour tous les gens malades et en particulier en cas d'arthrite et de rhumatisme. Il peut être consommé avec une *umeboshi*.
4. **Une préparation spéciale de riz cru** : La préparation suivante a été traditionnellement utilisée pour traiter les inflammations des yeux, les yeux injectés de sang, le glaucome, etc. On fait tremper le riz dans l'eau de sorte qu'il s'attendrisse légèrement. Ensuite on l'égoutte et les grains de riz humides sont pilés dans un *suribachi*. On rajoute un peu d'eau, on pétrit et on continue à piler le mélange. Sans utiliser la chaleur, on consomme ce riz non cuit chaque jour pendant 4 à 5 jours.

Si nous utilisons le feu, on active un type d'énergie plus ascendante qui ne conviendrait pas aux yeux injectés de sang. Nous utilisons plutôt ici l'énergie de rassemblement descendante du pétrissage et du pilonnage.

Le Mochi (gâteau de riz doux) : Le mot *mochi* signifie « aliment aplati » ou « grains de céréales aplatis ».

Habituellement le Mochi est du riz doux préparé en gâteau. On le prépare en pilant le riz doux cuit pendant longtemps, jusqu'à ce que les grains s'ouvrent et commencent à coller. Le mieux est d'apprendre cette préparation avec un cuisinier macrobiotique.

Propriétés du *mochi* :

- Le *mochi* est une très bonne source d'énergie. Il est utile pour les personnes qui ont une dépense physique,
- Il stimule également la lactation et fortifie la mère après l'accouchement. Il est très recommandé de donner de la soupe miso avec du *mochi* à la mère après l'accouchement.
- On peut le donner également aux enfants qui font pipi au lit : le *mochi* fortifie les muscles de la vessie.

6. **Riz doux cuit avec des haricots azukis :** On donnait cette préparation traditionnellement en cas de diarrhée, de problèmes d'estomac ou d'intestin. Dans ces derniers cas il y a une activité excessive de l'énergie centrifuge, ce qui rend les tissus aqueux et mous. On peut fournir l'énergie opposée avec haricots *azukis* et un peu de sel cuits avec le riz doux. Cette préparation est même encore plus efficace si les haricots sont cuits en *mochi*.

- **Autres céréales :** En japonais le blé, l'orge, le seigle et l'avoine sont tous appelés MUGI. Cependant les traducteurs interprètent habituellement le mugi comme du blé. Plus précisément les mots japonais suivants indiquent quatre sortes différentes de céréales :

- *Ko-Mugi* (« petit blé ») est le blé ordinaire,
- *O Mugi* (« gros blé ») est de l'orge,
- *Hadaka-Mugi* (« blé nu ») est du seigle,
- *Karasu-Mugi* (« blé corneille ») est de l'avoine.

Hato-Mugi, habituellement commercialisé sous le nom « d'orge perlé », n'est pas vraiment d'un point de vue botanique de l'orge mais la graine d'une herbe sauvage. C'est pourquoi nous en parlerons sous la rubrique « graines ».

Le millet est appelé *Kibi*, le maïs *To-Morokos* et le sarrasin *Soba*.

7. **La semoule de maïs :** Manger chaque jour de la semoule de maïs bouillie en cas de problèmes rénaux, en particulier si les reins provoquent une enflure des jambes par suite d'une rétention d'eau.

8. **Le sarrasin** : Le sarrasin contient l'énergie de type eau dissolvante. Ce qui signifie qu'il contrecarre l'énergie de type feu. C'est pourquoi le sarrasin était bien connu pour sa capacité à faire baisser la tension. Il est également considéré comme un remède pour guérir la constipation provoquée par la dilatation des intestins (yin) : le sarrasin aide les intestins à se contracter et à retrouver leur volume normal. Le sarrasin est une excellente céréale pour bâtir une forte constitution. Il est également utile pour résorber les cancers yin et les maladies yin comme la tuberculose. La farine de sarrasin crue peut être utilisée pour éliminer les vers. Broyer le sarrasin en farine, ajouter de l'eau, remuer et manger ce mélange.

Les haricots et leurs dérivés

9. **Les haricots azukis** : Le mot *AZUKI* signifie « petit haricot ». Les haricots *azukis* sont bons pour fortifier les reins. Ils sont également bons pour régulariser et normaliser le péristaltisme. Voici une préparation particulière des haricots *azukis* découverte par les Extrême-Orientaux : lorsqu'on a été mordu par un chien, un rat ou une souris, les haricots *azukis* peuvent aider à éliminer tout poison. Mais dans ce cas la meilleure préparation est la suivante : broyer les haricots crus en farine et ajouter de l'eau chaude. Manger cette crème après avoir bien remué. Si on mange des haricots *azukis* cuits, ceci est encore efficace. Les Extrême-Orientaux mangeaient immédiatement les haricots *azukis* en cas de morsure animale et continuaient pendant 4 à 5 jours pour éliminer les effets de tous les poisons que l'animal pouvait transmettre. Les haricots *azukis* aident également à régulariser les menstruations. Si une femme a des menstruations irrégulières, des douleurs, des crampes, etc., elle peut manger chaque jour une petite portion de haricots *azukis*.

A propos des haricots *azukis* la sagesse populaire dit aussi que si une femme veut retarder ses menstruations, elle devrait prendre un, deux ou trois haricots *azukis* crus sans les mastiquer. On a dit qu'un haricot retarde d'un jour, deux haricots de deux jours et trois haricots de trois jours le début de la menstruation.

10. **Le plat d'azuki – potimarron - kombu** : Lavez une tasse de haricots *azukis*, faites-les tremper pendant la nuit ou pendant 4 à 6 heures. Faites tremper plusieurs morceaux de *kombu* et coupez-les en morceaux de 2,5 cm². Placez les morceaux de *kombu* dans le fond d'un récipient, puis versez les haricots *azukis* sur le *kombu*. Recouvrez avec de l'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 40 minutes. Coupez une courge d'hiver dure (acorn, doubeurre, beurrine) ou potimarron d'Hokkaido en morceaux de 5 cm. Si on ne peut pas se procurer de potimarron, on peut le remplacer par des carottes ou des navets. La quantité de potimarron devrait être à peu près égale à celle des haricots (2 tasses environ). Placez le potimarron sur le *kombu* et les *azukis*. Ajoutez quelques grains de sel. Couvrez et continuez la cuisson pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les haricots et le potimarron soient mœlleux. Si la quantité d'eau diminue pendant la cuisson, en ajouter un peu pour conserver la tendresse des haricots et du *kombu*. Vers la fin de la cuisson, assaisonnez légèrement avec de la sauce de soja *tamari* ou du sel marin. Couvrez et laissez cuire encore pendant quelques

minutes. Eteignez la flamme et laissez la préparation reposer quelques minutes avant de servir. Ce plat favorise la régulation du taux de sucre dans le sang spécialement pour les diabétiques et les hypoglycémiques. Il est bon également dans tous les cas de maladies rénales et pour le manque de vitalité en général.

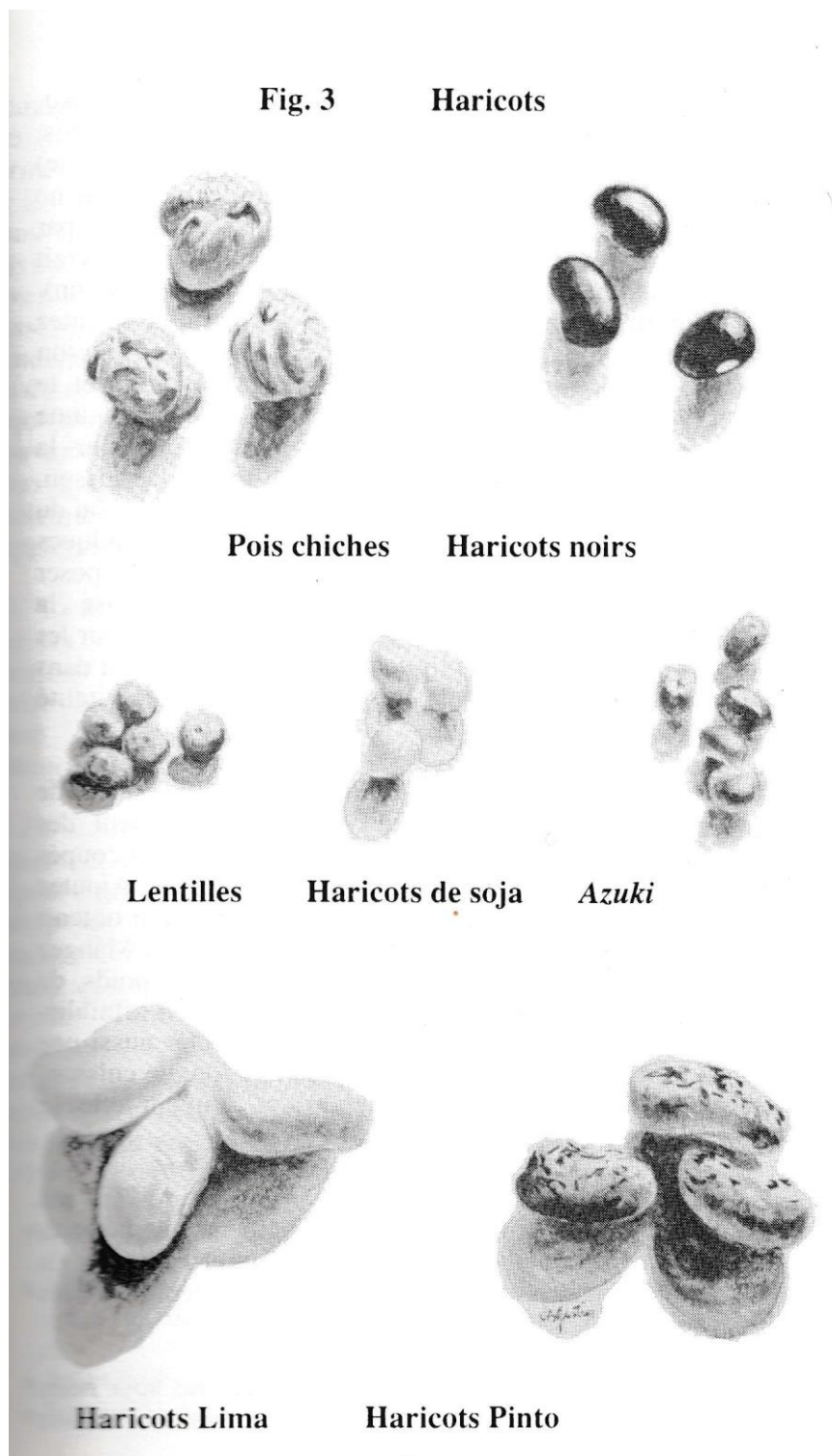
11. **Les haricots de soja au kombu** : Faites cuire 80% de haricots avec 20% de kombu jusqu'à attendrissement des haricots. Ajoutez des carottes et des oignons finement coupés et laissez cuire encore pendant 1 heure ½ à 2 heures. Ajoutez suffisamment de *miso* ou de sauce de soja *tamari* pour obtenir un goût savoureux et laissez cuire encore 10 minutes. Mangez ce plat régulièrement en cas de perte excessive de poids, de manque de vitalité ou de vigueur sexuelle. En cas d'affaiblissement de la vitalité sexuelle, vous pouvez ajouter aussi une tête de saumon à cette préparation. Après une longue cuisson, la tête de saumon devient très tendre et souvent elle se dissout ; elle peut être alors mangée entièrement.
12. **Les haricots de soja noirs** : Ces haricots ne doivent pas être confondus avec les haricots noirs habituels. Les haricots de soja noirs sont bons pour soulager la toux et l'asthme. Ils sont utiles également pour régénérer les organes reproducteurs (mâles et femelles).

Il est important de faire cuire les haricots de soja noirs correctement. Souvent les gens ne réussissent pas une cuisson homogène de ces haricots : la partie externe et la partie interne des haricots ne sont pas cuites uniformément, le centre reste ferme. Faites tremper les haricots pendant environ 10 heures. Si les haricots ont été bien lavés vous pouvez les faire cuire dans l'eau de trempage. Portez les haricots à ébullition et laissez-les environ deux heures. Puis égouttez les haricots et lavez-les à l'eau froide. Remettez les haricots dans la casserole, ajoutez de l'eau froide et continuez la cuisson pendant 2 à 4 heures. Puis ajoutez de la sauce de soja *tamari* et laissez-les cuire encore 15 à 20 minutes. De cette façon chaque haricot sera cuit également. Naturellement vous pouvez en préparer suffisamment pour toute une semaine. Si vous ajoutez du kombu le temps de cuisson sera réduit : seulement 1 heure 1/2 avant de les égoutter puis 1 heure ½ supplémentaire. Ajoutez le sel à la fin seulement.

13. **Le natto** : Le mot *NATTO* signifie littéralement « envelopper les haricots » ou « entreposer des haricots ». *TO* signifie « haricot », *NA* signifie « envelopper », « entreposer ». Il est intéressant de remarquer que le mot *TOFU* signifie littéralement « haricot putréfié ». *TO* signifie « haricot », *FU* signifie « décomposition », « putréfaction ».

Fabrication du natto : Faites tremper des haricots de soja entiers et faites cuire à la vapeur. Les haricots cuits sont déposés sur une enveloppe faite de paille de riz. Puis ils sont entreposés dans un endroit chaud (idéalement 25 à 30°) pendant deux à trois jours. La paille de riz contient naturellement certaines bactéries. L'une de ces bactéries est appelée *Bacillus Natto Sawamura* (découverte par le Dr. Makoto Sawamura). A cette température ces bacilles deviennent actifs. Comme ils dégradent les protéines du haricot de soja, les haricots commencent progressivement à fondre. Au bout de

trois jours ce processus a déjà commencé mais il faut en tout 7 jours pour que le *natto* soit prêt.



Préparations du natto :

- Mélangez très bien du *natto* avec du soja *tamari* et des échalotes hachées ou du radis *daikon* râpé. Servez sur du riz.
- Ajoutez du *natto* à la soupe miso.
- Ecrasez du *natto* dans un *suribachi* et utilisez en sauce.

Propriétés du natto : le *natto* a été plus largement utilisé dans les zones froides : c'est une bonne source de protéines qui a aussi un effet réchauffant. L'hiver il peut maintenir notre vigueur sans que nous devions avoir recours à la viande ou au fromage.

Valeur médicinale du natto :

- Le *natto* aide à la digestion et régularise le péristaltisme,
- Le *natto* améliore la fonction rénale,
- Le *natto* est précieux en cas de sécrétion insuffisante des glandes sexuelles externes (sécheresse du vagin pendant les relations sexuelles, etc.).

Graines et noix

14. **Graines de sésame :** Prenez 5 à 10 grammes de graines de sésame crues. Mastiquez-les bien. Ceci peut être efficace dans les cas suivants :

- Problèmes d'estomac et d'intestin
- Pour déclencher ou augmenter la lactation
- En cas de règles irrégulières
- Pour assombrir les cheveux
- En cas de problèmes de vue.

15. **Amandes d'abricots :** Mastiquez 3 à 6 grammes d'amandes crues ou grillées. Faites-le en cas de toux de refroidissement ou de bronchite. C'est aussi très bon en cas d'enrouement.

16. **Arachides :** Les arachides ne sont pas recommandées pour la consommation quotidienne : elles peuvent entraîner de la tension, des saignements de nez et autres symptômes yin. Quand nous prenons des arachides, elles doivent être grillées et légèrement salées. En cas de diabète cependant elles sont précieuses : un diabétique peut manger souvent des arachides et autres noix salées en snacks. Elles sont utiles en cas de dépression.

17. **Orge perle (Hato-Mugi) :** Le mot *HATO* signifie « pigeon ». Ce n'est pas l'orge dite « perlée », une sorte d'orge raffinée. En fait ce n'est pas de l'orge. C'est une graine en forme de perle d'une herbe sauvage connue également sous le nom de « larmes de Job » (*Coix lacryma Jacobi*). Vous pouvez en trouver dans les magasins chinois

et dans les magasins de diététique qui importent les produits d'Orient. Cette « orge » est un remède d'une force extraordinaire : elle équilibrera ou éliminera les protéines et gras animaux. C'est pourquoi elle a des applications variées et intéressantes :

- L'appendicite est causée en premier lieu par la consommation excessive de nourriture animale comme la viande ou les œufs. On recommande aux personnes qui souffrent d'appendicite de manger cette orge perle cuite en bouillie.
- On recommande aux personnes qui ont des cancers yang causés par la consommation excessive de viande, de fromage, d'œufs de poissons ou crustacés salés ou gras de manger cette bouillie d'orge.
- Il est recommandé aux gens qui ont d'autres tumeurs yang telles les verrues ou les grains de beauté causés par une consommation excessive de protéines et de gras animaux de manger quotidiennement de l'orge perle et aussi en thé.

Les algues

Les algues comestibles sont riches en minéraux (calcium, phosphore, magnésium, fer, iode, sodium) en vitamines A, B, C, et en protéines et hydrates de carbone faciles à digérer.

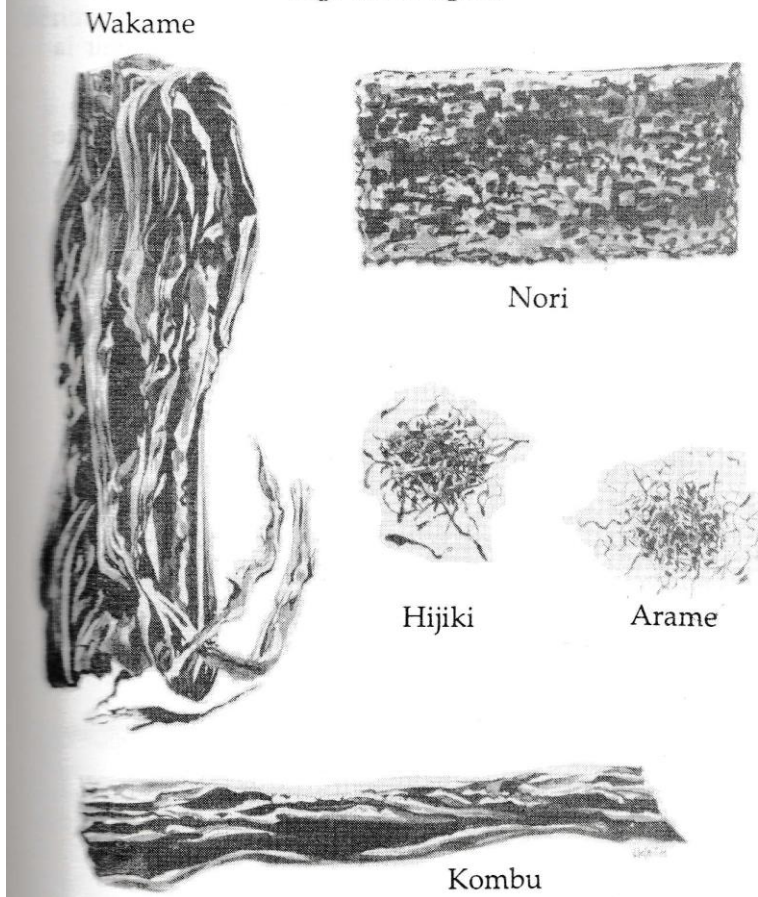
Grâce à leur teneur en minéraux, les algues nettoient notre corps en éliminant les effets acides des aliments modernes et nous aident à alcaliniser le sang. C'est pourquoi elles peuvent être utilisées pour prévenir ou améliorer toutes sortes de maladies modernes : hypertension, artériosclérose, allergies, arthrite, rhumatismes, troubles nerveux, etc. Les algues aident à dissoudre les dépôts de gras et de mucus dus à la consommation excessive de viande, produits laitiers et sucre.

On utilise régulièrement diverses algues dans l'alimentation macrobiotique. Pour vous y reconnaître vous en trouverez ici la liste accompagnée de leurs noms botaniques.

- *Kombu* (littéralement « vêtement épais ») : *Laminaria japonica*,
- *Wakame* (littéralement « vêtement jeune ») : *Undaria pinnatifida*,
- *Arame* (« texture rêche ») : *Eisenia arborea*,
- *Hijiki* (« arbuste ») : *Hizikia fûsiformis*,
- *Nori* : *Porphyra tenera*,
- *Funori* : *Gloiopeltisfurcata*,
- Mousse d'Irlande : *Chondrus crispus*,
- *Dulse* : *Palmaria palmata*,
- *Kanten* (littéralement « ciel froid », est fabriquée à partir de l'algue *TENGUSA* (« herbe céleste ») ou *Gelidium amansii*,
- *Mekabu* (ME) signifie « bourgeon », *KABU* signifie « souche d'arbre ») n'est pas une algue particulière mais plutôt une partie d'une algue habituellement *kombu* ou

wakame.

Fig. 4 Les algues



18. **Kombu** : Le *kombu* a été utilisé traditionnellement pour assombrir les cheveux. On lui attribuait aussi le pouvoir d'augmenter la longévité, l'intelligence et la clarté d'esprit. Le *kombu* cuit avec de la sauce de soja *tamari* est connu pour augmenter la vitalité et la vigueur sexuelle.
19. **Poudre de kombu grillé** (*kombu* carbonisé) : Faites griller du *kombu* en le passant au four jusqu'à ce qu'il noircisse. Mélanger ½ cuiller à café de *kombu* carbonisé à une petite tasse de *kouzou*. Le *kombu* carbonisé est bon pour traiter les cas sérieux de diarrhée chez les enfants et les nourrissons.
20. **Wakame** : Comme le *kombu*, la *wakame* s'utilise pour assombrir les cheveux. Elle peut aussi faire baisser une tension trop élevée et s'utiliser pour les troubles cardiaques en général.
21. **Hiziki** : L'algue *hiziki* a la teneur la plus élevée en calcium de toutes les algues comestibles, 1 400 mg pour 100 grammes en poids sec. C'est beaucoup plus que le lait (environ 120 mg de calcium pour 100 g). Elle est aussi très riche en fer, 29 mg pour

100 g en poids sec, tandis que l'épinard n'en contient que 3 mg pour 100 gr.

22. **Kanten** (Agar-Agar) : Le *Kanten* n'a pas une grande valeur nutritive mais il favorise le péristaltisme en cas de constipation yang.

23. **Funori** : La *Funori* est bonne pour équilibrer les poisons comme ceux des champignons ou des pousses de bambou (poisons de printemps).

Légumes terrestres

24. **Racine de bardane** : La racine de bardane cuite (*Arctium lappa*) est particulièrement bonne pour favoriser l'urination spécialement lorsque les difficultés à uriner sont dues à un excès de yin. Elle est également précieuse pour entretenir la vitalité physique.

25. **Carotte** : Les carottes cuites sont très bonnes pour le traitement de l'anémie. Elles sont utiles également pour traiter des reins déficients qui causent l'enflure des jambes.

26. **Daïkon, radis et racine de navet** : Le *daïkon* est le nom japonais pour *Raphanus sativus*. Le *daïkon* signifie littéralement « longue racine » (*DAI*, grand ou gros, *KON*, « racine »).

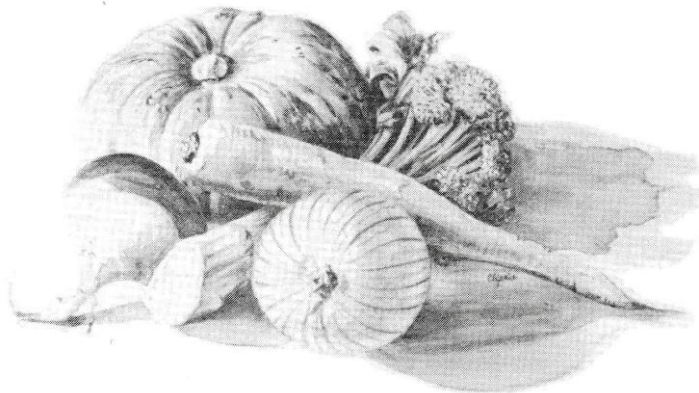


Fig. 5 Légumes terrestres



Fig. 6 Racine de bardane

Le radis râpé frais, *daïkon* ou racine de navet sont utiles pour la digestion, en particulier lorsqu'on mange une nourriture très huileuse (comme les *tempuras*, le *mochi* frit, le poisson frit, etc.). Mélanger quelques gouttes de soja tamari avec une cuillerée à soupe de radis râpé. Elles aident aussi à désintoxiquer des protéines et des graisses animales.

27. *Préparation de kombu-daïkon* : Faites tremper un morceau de *Kombu* de 10 cm pendant 10 minutes. Coupez dans la longueur en bandes de $\frac{1}{2}$ cm et poser celles-ci dans une marmite à fond épais avec un couvercle lourd. Lavez une racine de *daïkon*. Coupez-la en gros morceaux. Placez une couche de *daïkon* sur le *kombu*. Ajoutez assez d'eau de trempage du *kombu* pour recouvrir les légumes. Couvrez la marmite, portez l'eau à ébullition, réduisez la flamme et laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes jusqu'à attendrissement du *kombu*. Vérifiez entre temps que l'eau ne soit pas évaporée. Ajoutez une petite quantité de soja *tamari* et laissez étuver pendant 2 à 3 minutes jusqu'à évaporation de l'excès de liquide. Servez.

Ce plat peut être utilisé quotidiennement pour dissoudre les dépôts graisseux dans le corps causés par une longue consommation de beurre, fromages et autres graisses animales, comme par la consommation excessive d'huile végétale. Si on ne peut se procurer de *daïkon* frais on peut utiliser le *daïkon* séché et râpé.

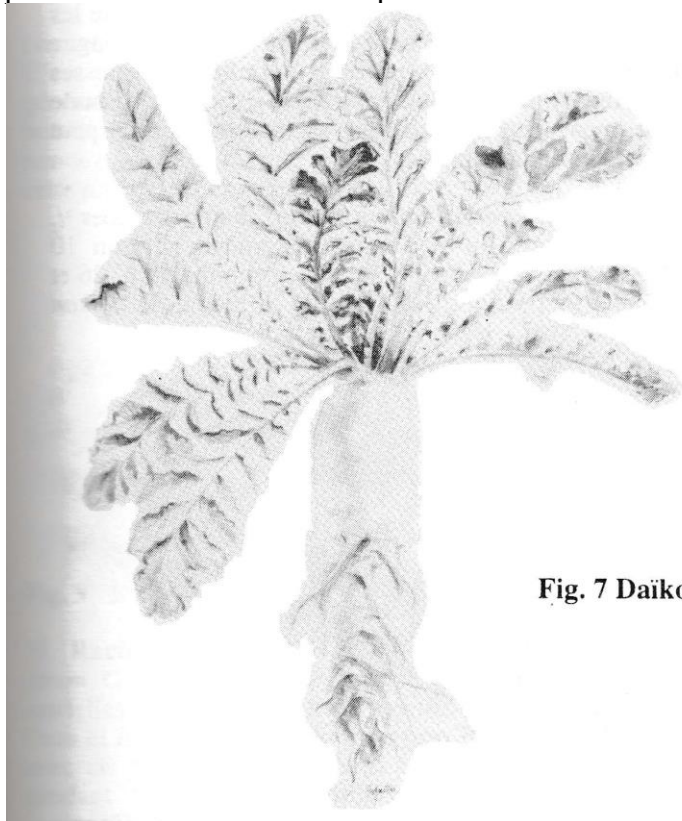


Fig. 7 Daïkon

28. *Préparation du kombu-daïkon séché* : Faites tremper $\frac{1}{2}$ tasse de *daïkon* séché jusqu'à attendrissement, environ 10 minutes. Jetez l'eau de trempage. Procédez comme au n°26 et utilisez le radis séché trempé au lieu de la racine de *daïkon* fraîche.

29. **Pissenlit** : Le pissenlit cuit est très bon pour donner de la vitalité. Il sera aussi très fortifiant pour l'estomac et les intestins. A l'exception de la fleur vous pouvez utiliser toutes les parties de la plante y compris les feuilles, la tige et la racine, préparés en légumes cuits ou séchés et servis en thé.

30. **Jinenjo** : le mot *Jinenjo* signifie « pomme de terre faisant de l'auto-réflexion » ou « pomme de terre naturelle ». On l'appelle également *Yama Imo*, « pomme de terre de montagne ». Son nom botanique est *Dioscorea esculenta*. Sa variété cultivée s'appelle *Naga Imo* (littéralement « longue pomme de terre »), *Dioscorea balatas*, elle est ce que nous pouvons trouver habituellement dans les magasins.

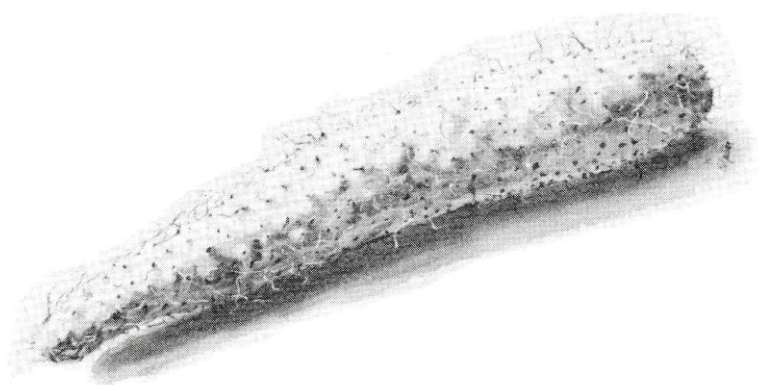


Fig. 8 *Jinenjo*

La consommation de cette racine augmente la force vitale (vigueur sexuelle, vitalité physique) et fortifie la digestion. C'est pourquoi elle est utile en cas d'anémie ou de fatigue générale. Râpez-en simplement un morceau pour obtenir une bouillie crue, ajoutez un peu de sauce de soja *tamari* et remuez. Mangez-en une petite tasse. Selon la coutume on sert cette *jinenjo* fraîchement râpée.

31. **Racine de lotus** : Nom botanique : *Nelumbium nuciferum*. Coupez une racine de lotus en rondelles ou utilisez des rondelles de racine de lotus séchées et trempées. Ajoutez de l'eau et faites cuire pendant environ 20 minutes. Assaisonnez avec un peu de sauce de soja *tamari* et faites cuire encore pendant 10 minutes. Ce plat est utile pour dissoudre les accumulations de mucus dans le corps et particulièrement dans le système respiratoire.

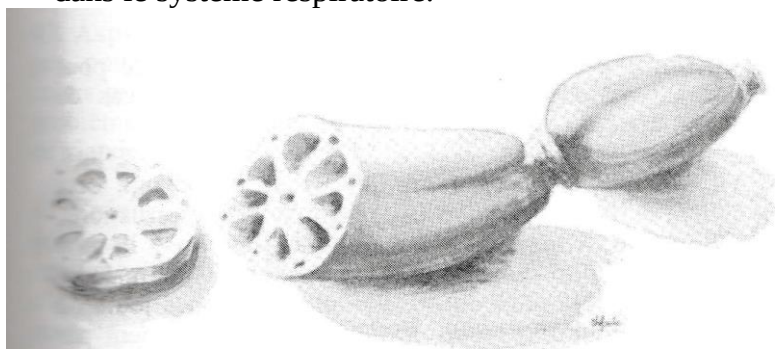


Fig. 9 Racine de lotus

32. **Patate douce** : Bien qu'elles ne fassent pas partie de l'alimentation macrobiotique, les patates douces ont une utilisation médicinale particulière : si quelqu'un avale un objet (comme un bouton, un clou, un morceau de verre ou une pièce etc.) faites

bouillir ou cuire à la vapeur quelques patates douces et donnez-en une grande quantité à consommer sans mastication. La patate douce peut enrober cet objet et en assurer la bonne évacuation par les intestins. Les bananes peuvent avoir le même effet mais la consommation de bananes est plus nuisible à l'état général que les patates douces.

33. **Chou** : Si vous utilisez le chou à des fins médicinales, ne le faites pas cuire plus de 2 à 3 minutes afin d'en conserver la fraîcheur. Préparé de cette manière, le chou renforce la vitalité sexuelle.
34. **Ciboulette** : Cuite dans la soupe *miso*, la ciboulette arrêtera la diarrhée (voir au Chapitre 2, page 53).
35. **Concombre** : Cuit ou cru, le concombre est utile pour stimuler la formation d'urine. Il est bon aussi en cas de troubles stomacaux.
36. **Ail** : Si nous consommons de l'ail trop souvent, ceci provoquera de la tension, de l'irritabilité et des perturbations. Consommé cru il est bon pour éliminer les vers. Il peut augmenter la vitalité sexuelle et il est utile en cas de maladie du foie. L'ail picklé dans du *miso* pendant quelques jours ou plus est utile pour réchauffer le corps, particulièrement par temps froid.
37. **Armoise** : L'armoise est très bonne pour traiter la malaria. Nous utilisons également l'armoise en *mochi* pour traiter l'anémie.

Mochi à l'armoise : Utilisez les jeunes feuilles tendres d'armoise. Lavez les feuilles et faites-les cuire pendant 2 à 3 minutes (ne réutilisez pas cette eau de cuisson), et ajoutez ces feuilles au *mochi* pendant que vous le pilez. Le *mochi* à l'armoise est passé au four, préparé en friture ou frit à la poêle. On l'a recommandé traditionnellement pour les femmes enceintes et celles qui allaitent pour leur bon état général.

38. **Oignon** : Les oignons cuits sont très bons pour apaiser le système nerveux en cas de nervosité, d'irritabilité, etc. Ils sont aussi très bons pour le travail musculaire intense. Si nous mangeons quotidiennement des oignons cuits, nous ressentirons rarement la fatigue ou la tension musculaire.

Il existe aussi un usage spécial et intéressant des oignons. Si vous ne pouvez pas dormir, placez un oignon coupé cru sous votre oreiller. Étrangement ceci vous aidera à bien dormir.

39. **Echalote** : Les échalotes sont très bonnes et utiles pour les toxines de la viande. Les échalotes crues ou légèrement cuites élèveront la température du corps en améliorant la circulation sanguine. Elles stimulent également la digestion. La préparation d'un bouillon de *miso*-échalotes est aussi une méthode rapide pour obtenir cet effet. (N°103).

40. **Asperge** : Normalement nous ne mangeons pas d'asperge, pourtant on peut faire un usage médicinal des asperges cuites pour stimuler la diurèse : l'asperge est bonne pour les problèmes de reins dus à la consommation excessive de sel et de viande. Elle équilibrera également les toxines animales.
41. **Épinard** : Normalement nous ne mangeons pas d'épinards parce qu'ils sont trop yin : ils contiennent trop d'acide oxalique. Pourtant ils peuvent aider à dissoudre les dépôts d'acide urique en cas de goutte ou de rhumatisme. Dans ce cas mangez fréquemment pendant quelques temps une petite quantité d'épinards légèrement bouillis.
42. **Tomate** : Normalement nous ne mangeons pas de tomates. Cependant, elles peuvent être utiles pour les gens qui ont consommé trop de graisses animales contenues dans les produits comme le beurre, le fromage, les œufs, la viande de porc, la viande de bœuf, etc. Les tomates aideront à dissoudre ces gras. La consommation de tomates peut être utile également en cas de durcissement des artères dû à la consommation excessive de sel et de produits animaux. Pour soulager des problèmes de foie dus à une consommation excessive d'aliments yang, la consommation d'une petite quantité de tomates cuites peut être utile.

Fruits.

43. **Figues** : Normalement nous ne mangeons jamais de figes parce qu'elles sont très yin. Cependant si vous avez des problèmes intestinaux dus à la consommation excessive de viande, d'œufs ou de poissons, les figes peuvent améliorer votre digestion. Mais si nous en prenons trop, cela peut entraîner de la diarrhée. Une femme enceinte ou qui veut être enceinte devrait éviter la consommation de figes.
44. **Kaki** : Appelé aussi prune date. Nom botanique : *Diospyros kaki* (variété japonaise) ou *Diospyros virginiana* (variété américaine). Le kaki cru aide à soulager les maux de tête causés par l'alcool et à prévenir le durcissement des artères. Le kaki séché est bon pour neutraliser les toxines du poisson ou des crustacés. Faites un thé de 10 à 20 grammes de kaki. Le calice du kaki est bon pour arrêter une toux ou un hoquet. Faites-en bouillir 3 à 7 grammes en thé.

Produits animaux

45. **Ormeau** : Quel que soit le mode de préparation, spécialement cuit dans la soupe miso, l'ormeau (un mollusque marin) stimule la production de lait chez les mères qui allaitent.
46. **Carpe** : La carpe cuite peut être utilisée pour renforcer la vitalité et pour fortifier. Elle est particulièrement indiquée pour les maladies respiratoires.

Koi Koku, soupe de carpe et de bardanes. *KOI* signifie « carpe », *KOKU* signifie « cuire longtemps », « faire réduire ».

C'est un plat très fortifiant. Utilisez en cas de baisse de vitalité (vitalité physique, vigueur sexuelle) ou en cas d'anémie. Il est particulièrement utile pour augmenter la lactation chez les mères qui allaitent.

Une carpe fraîche d'environ 1 livre

1 livre à 1 livre 1/2 de racines de bardane

1 cuiller à soupe d'huile

3/4 de tasse de miso d'orge

Une poignée de feuilles de thé bancha déjà utilisé

Une petite quantité de gingembre râpé

Si vous vous procurez une carpe vivante, gardez-la en vie 24 heures dans l'eau fraîche. Si la carpe est morte, retirez les intestins. Dans tous les cas vous devez retirer la vésicule biliaire (un petit sac vert foncé au niveau de la gorge). Veillez à ne pas couper la vésicule biliaire, si cela vous arrive, rincez immédiatement et soigneusement la partie concernée avec du thé *bancha* chaud. Le reste du poisson peut être conservé intact : n'enlevez pas la tête, ni les écailles, ni les nageoires, ni les arrêtes. Coupez le poisson entier en morceaux d'environ 2 cm $\frac{1}{2}$ de largeur (environ 10 morceaux) et coupez la tête en morceaux. Enlevez les yeux si vous le désirez. Coupez les racines de bardane en minces copeaux (comme si vous tailliez un crayon) ou en forme d'allumettes. Faites revenir les bardanes 10 à 20 minutes dans l'huile. Placez les morceaux de poisson sur les racines sautées. Recouvrez d'eau jusqu'à 5 cm au-dessus du poisson. Enveloppez une poignée de feuilles et tiges de *bancha* ou *kukicha* déjà utilisées dans un linge à fromage. Déposez ce sachet dans la marmite sur le poisson. Les feuilles et branches de thé aideront à attendrir les arrêtes pendant la cuisson.

Portez à ébullition et laissez cuire le tout pendant au moins 2 heures (jusqu'à 4 à 8 heures) à petit feu. Si vous utilisez une marmite à pression, laissez cuire 1 à 2 heures. Retirez le thé et ajoutez 3/4 de tasse de *miso* d'orge dilué ou ajoutez juste assez de *miso* pour donner du goût (environ 1/2 à 1 cuillerée par tasse de soupe). Ajoutez aussi une petite quantité de gingembre. Faites frissonner pendant 10 minutes. Garnir avec des échalotes hachées. Vous pouvez manger de cette préparation pendant 4 à 5 jours.

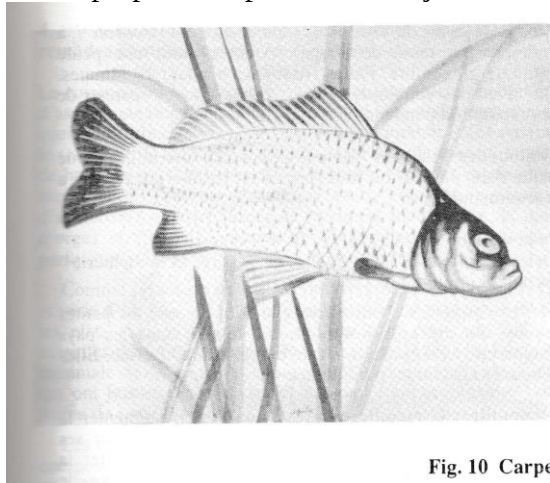


Fig. 10 Carpe

47. **Palourdes** : La chair des palourdes peut être utilisée crue ou cuite dans un four ou transformée en poudre noire. Ceci a été recommandé pour :

- la vigueur sexuelle
- les affections des amygdales, de la gorge et la diphtérie
- pour stimuler la lactation.

Petites palourdes : Cuites dans la soupe *miso*, les petites palourdes ont été utilisées traditionnellement dans les pays orientaux en cas de jaunisse et de durcissement du foie. Elles sont bonnes également pour augmenter la lactation.

48. **Anguille** : L'anguille est très bonne pour augmenter la vitalité sexuelle. Elle est aussi très bonne pour garder ses forces pendant la canicule et en particulier pour traiter la fatigue automnale due à une consommation excessive de produits yin pendant l'été. Mangez pendant 3 à 4 jours quelques petits morceaux (d'environ 5 cm) d'anguille cuite au four ou bouillie, assaisonnez avec de la sauce de soja *tamari* accompagnée de riz et de soupe *miso*.

49. **Huîtres** : Les huîtres crues ou cuites - cuites par exemple dans la soupe *miso* ou frites - sont bonnes pour la vitalité sexuelle et la vigueur physique.

4-Assaisonnements et condiments en tant que remèdes familiaux

Le cuisinier ou la cuisinière macrobiotique utilise une variété d'assaisonnements pour la préparation des plats macrobiotiques. On utilise le plus souvent des condiments salés comme le sel marin blanc non raffiné, la sauce de soja *tamari*, la pâte de haricots de soja *miso* et *l'umeboshi*. Mais les assaisonnements acides (comme le vinaigre de riz complet, le vinaigre *d'umeboshi*), doux (comme le *mirin*, le malt de riz, le malt d'orge) et piquant (comme le gingembre, le raifort) sont parfois utilisés.

Comme le besoin en sel est différent pour chaque individu et varie d'un jour à l'autre, aucun cuisinier ne peut assaisonner les plats avec la quantité de sel qui convient à chacun. Le cuisinier devrait préparer la nourriture avec la quantité minimale de sel nécessaire convenant à chaque individu. Ceux qui ont besoin de plus de sel peuvent l'ajouter ensuite sous forme de condiments.

Les condiments préparés correctement à la maison sont une composante importante du mode d'alimentation macrobiotique. Non seulement ils nous permettent de rehausser le goût du repas selon nos besoins mais encore beaucoup d'entre eux sont particulièrement utiles pour restaurer la santé. L'essence de la majorité de ces condiments se compose d'une grande variété de minéraux qui manquent habituellement dans le mode d'alimentation moderne.

Condiments à base de sel marin

Le sel est une source importante de différents minéraux. Cependant si nous cherchions à consommer les minéraux sous forme de sel (yang), nous deviendrions vite inflexibles et rigides, et même fanatiques et insensibles. Pour cette raison il est hors de question d'utiliser une salière à table. Pour prendre du sel marin sans entraîner de dommages, nous devrions équilibrer ces minéraux par des yin de bonne qualité. C'est dans ce but que l'on prépare certains condiments tels que le gomashio, goma-wakame, umeboshi, tekka, etc. Ces préparations sont bien équilibrées, c'est pourquoi elles sont plus faciles à manger et aussi plus faciles à digérer et à absorber que le sel tout seul. N'oubliez pas qu'il vaut mieux utiliser de petites quantités de ces ingrédients chaque jour que d'en consommer une grosse quantité occasionnellement. Apprenez aussi à utiliser les condiments sous une forme variée, en adaptant leur composition et leur préparation au climat, à la saison, à la constitution et à la condition de la personne qui les consomme.

- **Gomashio** : *GOMA* signifie « graines de sésame », *SHIO* signifie « sel ». Le *gomashio* est fait à partir de graines de sésame et de sel marin non raffiné. La proportion des deux ingrédients dépend avant tout du but recherché :

- *Gomashio* en tant que condiment : pour ce *gomashio* la proportion de graines de sésame et de sel marin peut varier généralement entre 10:1 et 16:1 (sésame/sel). Ceci devrait être décidé en fonction de la saison, de l'âge, de la condition yin ou yang du consommateur. Pour les adultes un *gomashio* de 10 :1 à 14:1 convient. Pour les enfants, les personnes plus âgées et les personnes yang, utiliser un *gomashio* dans la proportion de 12:1 à 16:1.
- *Gomashio* médicinal : le *gomashio* 6:1 à 8:1 peut être utilisé pour obtenir certains effets.

Préparation du gomashio : Le *gomashio* devrait être préparé soigneusement et précisément.

1-Lavez soigneusement les graines de sésame à l'eau froide. Parfois elles renferment de petits grains ou de petites pierres qu'il faut trier. Laissez sécher les graines sur un papier absorbant.

Faites griller les graines de sésame dans une poêle préchauffée à petit feu ou à feu moyen. Soyez prudent car les graines brûlent facilement. Vous devez remuer sans cesse avec une cuiller en bois et agiter la poêle de temps à autre. Quand les graines commencent à éclater, essayez d'écraser les graines entre le pouce et l'annulaire. Si elles se brisent facilement, les graines sont à point. Dans le cas contraire grillez encore un peu plus. Retirez les graines de la poêle et laissez refroidir. Si vous les laissez dans la poêle, elles peuvent brûler même si vous avez coupé la flamme.

2-Faites griller le sel marin pendant quelques minutes à feu moyen dans une poêle. Remuez continuellement. Faites griller le sel jusqu'à ce que l'odeur forte (produite par le chlorure) ait disparu.

On grille le sel pour plusieurs raisons. Pendant le processus du grillage, l'humidité va s'évaporer du sel. Le sel devient plus yang et peut se combiner facilement à l'huile (yin) qui sort de la graine. Après le grillage, le sel peut être facilement broyé en une poudre, si bien que l'huile produite par la graine peut enrober chaque particule de sel.

3-Il est pratiquement impossible de fabriquer du *gomashio* correctement sans utiliser un *suribachi* et un pilon. Un bon *gomashio* ne peut certainement pas être fabriqué dans un moulin à café. Broyez le sel marin dans le *suribachi* pour en faire du sel fin. Mettez le sel et les graines dans la proportion souhaitée dans le *suribachi* et broyez les 2 ingrédients ensemble lentement. Tout l'art de la fabrication du *gomashio* réside dans ce processus de broyage. Le mieux est d'observer une personne expérimentée. Voici cependant quelques indications :

- N'utilisez pas trop la force et en particulier n'exercez pas une trop forte pression sur le pilon : ne cherchons pas à faire de la pâte de sésame (*tahin*).

- Vos gestes doivent suivre principalement un plan horizontal. En d'autres termes, tournez en spirales.
- Ne tournez pas trop vite.
- N'écrasez pas trop les graines : chaque graine devrait être environ à moitié écrasée.
- N'écrasez pas toutes les graines : il suffit d'écraser environ 80% des graines.
- Le vrai *gomashio* n'a pas de goût salé.

4-Ne préparez pas une quantité supérieure à ce qui peut être consommé en une semaine environ et conservez le *gomashio* dans un bocal en verre bien fermé.

Rôle du gomashio : le but du *gomashio* est de permettre au corps d'absorber le sel en petites quantités sans provoquer une soif excessive. Dans cette préparation spécifique tous les grains de sel sont enrobés d'une mince couche d'huile. C'est pourquoi le *gomashio* n'a pas vraiment un goût salé. Quelques personnes font un *gomashio* avec 25 parts de sésame pour une part de sel. C'est certainement un condiment savoureux qui ne peut cependant pas vraiment s'appeler *gomashio*, puisqu'il ne contient presque pas de sel.

Effets du gomashio :

- Le *gomashio* neutralisera l'acidité du sang et, ce faisant, il soulagera la fatigue.
- Le *gomashio* nourrit et fortifie le système nerveux, en particulier le système nerveux autonome.
- Le *gomashio* établit un équilibre stable et correct des éléments yin et yang dans le corps et augmente par conséquent les défenses naturelles.

Indications

- L'utilisation quotidienne du *gomashio* fortifie l'organisme et aide à prévenir les maladies. Utilisez-en une petite cuiller à café sur les céréales une ou deux fois par jour.
- Utilisation médicinale pour laquelle vous pouvez fabriquer un *gomashio* spécial plus fort : utilisez ce type de *gomashio* en cas de maux de tête, de nausées, de vomissements, de mal des transports, de douleurs menstruelles ou de maux de dents. Vous pouvez manger le *gomashio* tel quel ou le prendre avec un peu de thé ou le diluer dans un peu de thé *bancha* (voir *Gomashio-Bancha* n°207).

Condiments à base de miso

Le mot *MISO* signifie littéralement « source de goût ». *MI* signifie « goût » ou « assaisonnement », *SO* signifie « source ». Le *miso* est une purée de haricots de soja fermentés, vieillis. Il contient des enzymes vivants qui aident la digestion et il fournit une combinaison équilibrée d'hydrates de carbone naturels, d'huiles essentielles, de vitamines, de minéraux et de protéines. Voici quelques-uns des avantages du miso pour la santé :

- Pour l'endurance : le *miso* contient une grande quantité de glucose qui nous fournit de l'énergie. En hiver les plats cuits avec du *miso* nous protégeront de la sensation de froid.
- Pour un métabolisme correct : le *miso* est riche en minéraux.
- En cas de mauvaise digestion : le *miso* contient des enzymes vivants.

- Pour la beauté : le *miso* nourrit la peau et le sang et favorise la constitution des tissus cellulaires et épithéliaux. Ceci donne à votre peau et à vos cheveux vitalité et rayonnement.
- En cas de maladie cardiaque : le *miso* contient de l'acide oléique et de la lécithine qui dissolvent le cholestérol dans le sang et assouplissent les vaisseaux sanguins. C'est pourquoi le *miso* peut être d'un grand secours dans la prévention de l'artériosclérose ou de l'hypertension.
- Le *miso* est bon pour atténuer les effets de la tabagie ou de l'excès d'alcool.
- Le *miso* aide à prévenir les maladies comme les allergies et la tuberculose.

Le *miso* est utilisé avant tout dans les soupes, les sauces et les pâtes à tartiner, mais il peut être aussi être servi occasionnellement en condiment.

102. **Goma-miso** : C'est un mélange de graines de sésame et de *miso*. Broyez soigneusement 3 tasses de sésame grillé dans un suribachi et ajoutez ½ tasse de *miso*. Mélangez ces ingrédients pour en faire une pâte bien homogène et ajoutez si vous le désirez ½ tasse d'échalotes.

C'est un bon condiment pour les personnes yin.

103. **Miso aux échalotes**

- 1 tasse d'échalotes hachées
- 1 cuillerée à soupe de *miso*
- 1 cuillerée à soupe d'eau
- 1 cuillerée à soupe de sésame.

Faites sauter les échalotes dans l'huile. Diluer le *miso* dans l'eau dans un suribachi. Ajoutez le *miso* aux échalotes et mélangez délicatement. Placez le tout sur une petite flamme pendant 5 à 10 minutes. Servez une petite quantité de ce condiment sur le riz ou les nouilles.

104. **Miso frit** : Faites frire 100 g de *miso* dans une grande cuillerée à soupe d'huile de sésame. Ajoutez un peu de poireaux ou d'échalotes finement hachés et un peu de zeste d'orange râpé. Mangez-en une cuillerée à café avec le riz ou les légumes. C'est un condiment médicinal qui ne devrait pas être consommé quotidiennement par les personnes en bonne santé. Il est utile en cas de diabète, de maladie des yeux, et en particulier pour la tuberculose.

105. **Tekka** : le mot *TEKKA* vient des mots *TETSU*, « faire » et *KA*, « feu ». Cet ingrédient a été nommé ainsi parce qu'il est préparé par un long grillage à petit feu dans une poêle en fonte. On peut acheter le *tekka* tout prêt mais c'est encore beaucoup plus délicieux lorsqu'il est préparé à la maison.

½ tasse d'huile de sésame

2/3 de tasse de bardane finement émincée

1/4 de tasse de carottes finement émincées
1/3 de tasse de racines de lotus finement émincées
1 cuillerée à café de gingembre râpé
1 tasse 1/3 de miso *hatcho* ou *mugi*

Coupez les légumes aussi finement que possible. Faites chauffer une poêle en fonte et ajoutez ¼ de tasse d'huile. Quand l'huile est chaude, faites sauter la bardane pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle ait perdu son odeur amère. Ajoutez ensuite les carottes et faites-les sauter, puis la racine de lotus et enfin le gingembre. Mélangez bien tous ces légumes. Ajoutez le reste de l'huile, remuez bien, ajoutez du miso et mélangez le tout soigneusement. Baissez la flamme et faites cuire à petit feu pendant 3 à 4 heures en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange noircisse, soit complètement desséché et réduit en poudre. (Traditionnellement la fabrication du *tekka* prenait 16 heures). Il est absolument nécessaire de remuer constamment car les ingrédients ne devraient jamais brûler. Conservez la préparation dans un bocal. Le *tekka* véritable est très yang et ne devrait pour cette raison être consommé qu'en petite quantité.

- Le *tekka* aide à fortifier un sang affaibli,
- Si vous êtes fatigué, utilisez une cuillerée à café de *tekka* sur les céréales, le porridge d'avoine ou le pain, ou mettez un peu de *tekka* dans une boule de riz. Cette préparation à elle seule peut vous fortifier.
- Le *tekka* fortifie le cœur en particulier quand celui-ci s'est affaibli par suite d'une consommation excessive d'ingrédients yin.
- Il est précieux également pour traiter l'asthme et la diarrhée.
- Dilué dans la boisson de *kouzou* (n°242 ou 244), le *tekka* peut soulager facilement la migraine.

Condiments à base de sauce de soja *tamari*

Le mot japonais pour sauce de soja est *SHOYU*. *SHO* signifie « fermenté », *YU* signifie « huile » ou « liquide lourd ». *TAMARI* signifie « un bassin de liquide ». Le mot *tamari* a été utilisé à l'origine pour désigner le liquide épais qui est produit sous forme de dérivé lors de la fabrication du *miso*. Il se rassemble à la surface du *miso* en fermentation. Ce liquide n'est pas du *shoyu* mais du *tamari* « véritable ». Ce *tamari* a un goût prononcé et n'était utilisé traditionnellement qu'en certaines occasions, spécialement pour accompagner la consommation du poisson cru ou du sushi.

Dans la terminologie macrobiotique, George Ohsawa commença à utiliser l'expression « *tamari shoyu* », bien que le *shoyu* ne soit pas du *tamari*. Il l'appela ainsi parce que lorsque la macrobiotique fut introduite - et avec elle la sauce de soja fabriquée traditionnellement - on produisait déjà au Japon de nombreuses variétés de sauces de soja de qualité inférieure : le *shoyu* était fait à partir de farine de haricot de soja, dont les huiles avaient été déjà extraites, on y ajoutait des colorants et des conservateurs chimiques et on utilisait des processus de fermentation rapides et artificiels. Le *shoyu* original était fait de haricots de soja ronds, complets, sous leur forme naturelle et le processus de fermentation était lent.

Dans son effort pour identifier clairement le *shoyu* de qualité traditionnelle, George Ohsawa commença à utiliser le nom de « *tamari shoyu* » (appelé sauce de soja *tamari* dans ce livre) pour « *shoyu traditionnel* ».

Voici quelques-uns des avantages de la sauce de soja *tamari* pour la santé :

- Pour la digestion : la sauce de *soja tamari* contient des enzymes vivants et stimule la sécrétion des sucs digestifs.
- La sauce de *soja tamari* neutralise les extrêmes acides et alcalins. Les acides lactique et phosphorique contenus dans la sauce de *soja tamari* absorbent les excès d'alcalin tandis que sa nature salée agit sur les aliments acides.
- Les acides aminés de la sauce de *soja tamari* complètent les acides aminés de l'alimentation céréaliennne.
- La sauce de *soja tamari* fortifie les contractions du cœur.

106. **Condiment de nori** : Faites bouillir plusieurs feuilles de *nori* dans 1/2 tasse d'eau et laissez cuire à petit feu jusqu'à ce que la plus grande partie de l'eau soit absorbée de telle sorte qu'on obtient une pâte épaisse. Ajoutez un peu de sauce de *soja tamari* et laissez cuire à petit feu pendant quelques minutes encore. La saveur de ce plat ne devrait être que légèrement salée.

Le condiment de *nori* stimule l'appétit et favorise la digestion. Il fournit divers minéraux et pour cette raison il aide à purifier notre sang.

107. **Condiment de shio-kombu** : Faites tremper le *kombu* jusqu'à attendrissement. Coupez-le en petits morceaux de 1 à 2 cm. Préparez-en une tasse environ. Placez le *kombu* dans ½ tasse d'eau mélangée à ½ tasse de sauce de *soja tamari*. Faites tremper pendant la nuit. Portez le tout à ébullition, baissez la flamme et laissez mijoter jusqu'à ce que le *kombu* soit tendre. Retirez le couvercle et laissez cuire à petit feu jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. N'oubliez pas de remuer de temps en temps. Conservez ce *shio-kombu* dans un bocal fermé. N'utilisez qu'un à deux morceaux de *shio-kombu* par repas. Vous pouvez mettre un morceau de *shio-kombu* dans une boule de riz.

Ce condiment est particulièrement recommandé en cas de varices, hémorroïdes ou autres maladies vasculaires.

Condiments à base d'algues

108. **Goma-wakamé** : Faites griller au four la *wakamé* à 180°C pendant environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle s'assombrisse et devienne croquante. Laissez-la refroidir et broyez-la en poudre fine dans un suribachi. Lavez des graines de sésame. Faites griller les graines à la poêle selon les indications données pour la préparation du *gomashio* (n°101). Mettez les graines de sésame et la *wakamé* dans un suribachi. Broyez ces 2 ingrédients jusqu'à ce que 80% des graines soient pulvérisées.

Proportion de graines de sésame et de *wakamé* :

- 5 parts de sésame pour une part de *wakamé* : pour les enfants, les personnes âgées, les personnes yang ou par temps chaud,
- 3 parts de sésame pour une part de *wakamé* : c'est la proportion moyenne qui convient à des adultes,
- Une part de sésame pour une part de *wakamé* : utilisez cette proportion pour les conditions yin ou si vous voulez vous yanguïser.

109. **Condiments d'algues** : Faites griller de la *wakamé*, du *kombu* ou de la *dulse* pendant 15 à 20 minutes dans un four chauffé à 180°C jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur sombre et ce qu'elle soit craquante. Pulvérisez finement les algues grillées dans un suribachi. N'utilisez ce condiment que parcimonieusement : il est très yang.

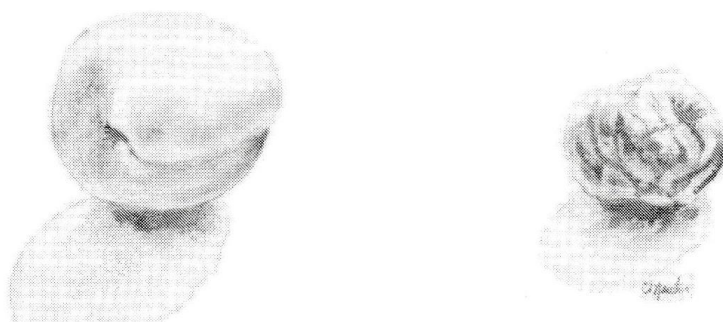
110. **Poudre d'algue aux graines de sésame** : Faites griller les graines de sésame lavées à petit feu dans une poêle sèche en remuant constamment jusqu'à ce qu'elles dégagent une odeur de noisettes et qu'elles brunissent légèrement. Préparez de la poudre d'algue (n°109) et ajoutez les graines à cette poudre. Broyez les graines jusqu'à 50% environ.

Umeboshi et autres produits de l'ume

Le mot *UMEBOSHI* signifie littéralement « *ume* séchée », (*BOSHI* signifie « séché »). *UME* a été traduit habituellement par « prune », mais cette « prune », *Prunus mume*, est en réalité une variété d'abricot (l'abricot courant est *Prunus armeniaca*).

Les *ume* ne mûrissent jamais bien sur l'arbre. Elles tombent fin mai ou début juin en fruits verts et sont donc impropres à la consommation en tant que fruit. Elles sont même toxiques. Mais ces « prunes » non comestibles n'ont pas été laissées de côté dans les pays asiatiques. Au contraire, on a fabriqué une grande variété de produits à partir de ces fruits parmi lesquels beaucoup ont des effets médicaux remarquables et puissants. *L'umeboshi* est le produit le plus utilisé parmi ceux-ci. Elle fut utilisée en Chine, en Corée et au Japon aussi bien en aliment qu'en médicament.

Fig. 11 *Umeboshi*



Fabrication des umeboshi : L'arbre japonais commence à fleurir vers la fin février ou au début mars avant la floraison des cerisiers. Souvent le sol est encore couvert de neige. La vigueur cachée des élégantes fleurs blanches à l'aspect frêle a été un sujet favori des peintures et poèmes extrême-orientaux. Vers la fin mai on ramasse les fruits verts juste avant qu'ils jaunissent légèrement. On peut récolter sur un arbre plusieurs milliers de prunes. A cette époque les prunes ont un goût extrêmement acide.

Les prunes fraîchement cueillies sont d'abord lavées puis séchées sur des nattes en riz en les exposant au soleil. Les prunes sont laissées dehors la nuit également. Il se forme alors de la rosée qui attendrit les prunes. Le lendemain la lumière du soleil les dessèche à nouveau et la nuit la rosée les attendrit à nouveau. Ce processus se répète pendant plusieurs jours. Finalement les prunes rapetissent et se fripent.

A ce moment les prunes sont placées dans des tonneaux avec du gros sel marin blanc et recouvertes d'un poids. Sous l'effet combiné du sel et de la pression, les prunes commencent à rapetisser et le jus se rassemble au fond du tonneau. Comme les prunes ont été bien séchées, ce jus ne couvre pas les prunes.

Lors du remplissage des tonneaux, on ajoute aux prunes les feuilles pourpres d'une plante appelée shiso. Les feuilles fraîchement cueillies sont d'abord frottées et roulées à la main pour casser la structure cellulaire de la plante. De cette manière elles libèrent rapidement leur couleur après avoir été mélangées aux prunes qu'elles colorent d'un rouge profond. Cette teinte explique la couleur de l'umeboshi et contribue à son goût particulier.

Après que les prunes, le sel et le shiso ont été placés dans le tonneau et recouverts d'un poids, on ferme le tonneau et on laisse reposer 6 mois au moins. Mais les umeboshi peuvent être picklées beaucoup plus longtemps et elles deviennent réellement meilleures avec le temps. Les *umeboshi* qui ont 6 ou 7 ans sont extrêmement précieuses : une seule d'entre elles peut arrêter une diarrhée.

But de la fabrication de l'umeboshi : Durant les 30 dernières années, des chercheurs ont manifesté un grand intérêt pour l'*umeboshi* parce qu'on ne peut douter de ces bienfaits que l'on peut même attester scientifiquement. On a découvert plusieurs explications biochimiques à leur effet médicinal, mais un grand nombre d'utilisations de l'*umeboshi* n'ont pas encore été expliquées par la science.

Sans la connaissance de la biochimie ou de la composition de l'*ume*, les hommes vivant traditionnellement réussirent à transformer un fruit non comestible, produit en abondance par la nature, en un ingrédient à la saveur délicate et aux effets médicaux très puissants. Traditionnellement on a recommandé l'*umeboshi* en cas d'intoxication alimentaire, de contamination des eaux, de coup de chaleur, de diarrhée ou de constipation ainsi qu'en cas de trouble de la sécrétion (trop ou pas assez d'acidité stomacale), de mal des transports, maux de tête, etc.

Elle était connue également pour sa capacité à prévenir ou à retarder la fermentation du riz cuit. Le secret d'une telle sagesse et de ses applications pratiques était la compréhension du principe yin-yang. Si nous considérons l'ume et le principe de la fabrication des *umeboshi* en termes de yin et de yang, on comprendra aisément la valeur de ce produit.

L'ume fraîche est un fruit (yin) extrêmement acide (yin), vert (yin). Le processus de fabrication de l'*umeboshi* inclut la lumière solaire (yang), le sel de mer (yang) et le temps (yang). Pendant ce long processus il se produit une forte combinaison de facteurs très yin et très yang. Cette combinaison crée un produit dont les applications pratiques sont très utiles :

Elle nous permet de consommer des facteurs yang comme le sel sans avoir à absorber beaucoup d'eau. L'absorption de ces facteurs yang peut neutraliser des facteurs très yin dans le sang comme le sucre, l'alcool, les poisons etc.

A cause de ces fortes qualités yin, l'*umeboshi* peut aussi atténuer de forts symptômes yang. Un proverbe chinois et japonais dit : « Si tu veux boire de l'eau, prends de l'*umeboshi*. Tu n'auras plus soif ». A cause de ces fortes qualités yin, l'*umeboshi* peut calmer la soif.

Explication scientifique des effets de l'umeboshi : Nous nous contenterons de résumer ici quelques-unes des explications des effets bénéfiques de l'*umeboshi*. Nous vous renvoyons à la bibliographie pour de plus amples détails.

1-Composition de l'ume : les ume contiennent des protéines, des minéraux et des graisses dans une quantité 2 fois plus élevée que les autres fruits. Elles sont en particulier riches en calcium, fer et phosphore :

Pour 100 grammes de fruit	Ca	Fe	P
Ume	65 mg	130 mg	2.7 mg
Pomme	3 mg	7 mg	0.2 mg
Fraise	14 mg	17 mg	0.5 mg
Pêche	3 mg	13 mg	0.3 mg

Les ume sont aussi beaucoup plus riches en acides organiques (en particulier l'acide citrique et l'acide phosphorique) que d'autres fruits. Ces acides ne sont pas détruits par le processus de fermentation.

2-Effet alcalinisant de l'*umeboshi* : Nous pouvons maintenir un pH faiblement alcalin (7,35) par la consommation régulière des *umeboshi*. Sans exagération on a appelé l'ume « la reine de la nourriture alcaline ». En prenant 10 grammes d'*umeboshi* nous pouvons neutraliser les acides de 100 grammes de sucre. La même quantité d'acide ne peut être neutralisée que par la consommation de 60 grammes de *kombu* ou 230 grammes d'*azukis* ou 680 grammes de bardanes. La force de l'effet alcalinisant de l'*umeboshi* est due à 3 facteurs :

- La teneur élevée en acide citrique facilite l'absorption par l'intestin grêle des minéraux alcalins comme le fer, le magnésium, etc, provenant d'autres aliments. L'acide citrique se combine à ces minéraux fournis par d'autres aliments pour produire un sel minéral facile à absorber.
- *L'umeboshi* elle-même contient des quantités élevées de minéraux alcalins tels que le calcium, le manganèse, le potassium, etc. Parce que ces minéraux sont digérés en présence de l'acide citrique, leur absorption est assurée.
- L'acide citrique élimine l'acide lactique dans notre sang et dans nos tissus.

3-Efficacité antiseptique et antibiotique : au début des années 1950 le docteur Kyo Sato (de l'université de Hirosaki) a réussi à extraire une substance antibiotique de *l'umeboshi*. Il a pu détruire des germes de dysenterie avec 6 grammes d'*ume*, et des germes de dysenterie et des staphylocoques avec 9 grammes. Sa découverte ne fut pas célèbre parce que la pénicilline et d'autres antibiotiques étaient déjà largement utilisés. En 1968 un composant de *l'ume* qui avait un effet bactéricide sur l'agent de la tuberculose fut isolé.

4-Autres composants de l'umeboshi :

- L'acide picrique : cet acide soutient et stimule la fonction du foie. De plus *l'umeboshi* aide le foie à éliminer les produits chimiques artificiels de notre corps.
- L'acide catechin : cet acide accélère le péristaltisme intestinal ; il a aussi un effet antiseptique et facilite la digestion des protéines.
- L'acide pectique : cet acide se trouve dans la peau de *l'umeboshi*. Il a un effet laxatif.

Effet physiologique général de l'umeboshi :

1-Prévention de la fatigue : La fatigue est habituellement due à une accumulation d'acides (acide lactique, acide pyruvique) qui ne sont pas éliminés assez rapidement par le métabolisme. Notre sang s'acidifie lorsque nous consommons des quantités excessives d'aliments très yin ou très yang (comme le sucre, la farine raffinée et les produits animaux) ou lorsque nous n'absorbons pas assez d'oxygène (souvent par manque d'activité physique). L'acidification du flux sanguin nous rend plus réceptifs aux maladies infectieuses, aux maladies hépatiques et aux maladies dues au vieillissement. Comme nous l'avons déjà mentionné, *l'umeboshi* nous fournit les substances assurant l'élimination rapide des acides en excès dans le corps.

2-Prévention de la sénilité : En termes simples, le vieillissement est un processus d'oxydation (la « rouille » est aussi une oxydation). Les *umeboshi* comme la sauce de *soja tamari* ont un effet antioxydant sur le sang.

3-Stimulation de la désintoxication : en soutenant le métabolisme au moyen de *l'umeboshi*, on assure le renouvellement de l'énergie dans les cellules continuellement actives comme

les cellules des reins et du foie. Ces organes peuvent donc accomplir leur fonction normale de désintoxication avec plus d'efficacité.

L'influence combinée de ces trois effets physiologiques de *l'umeboshi* aide au rajeunissement du corps et à l'accroissement de la vitalité.

Comment utiliser l'umeboshi comme remède familial

111. **Umeboshi pure** : vous pouvez manger *l'umeboshi* telle quelle ou la faire tremper dans de l'eau bouillante ou du thé *bancha* chaud puis la manger. Ou bien vous pouvez placer des morceaux *d'umeboshi* dans des boules de riz. Utilisez *l'umeboshi* sous une de ces formes spécialement en cas de :

- Hyperacidité gastrique,
- Problèmes intestinaux, fatigue,
- Ou après l'absorption d'un aliment nuisible comme le sucre.

112. **Umeboshi grillée au four (umeboshi carbonisée)** : Faites rôtir plusieurs *umeboshi* au four sous le grill jusqu'à ce que la surface noircisse. Pulvérisez la chair de *l'umeboshi* grillée. Prenez un peu de cette poudre avec de l'eau bouillante ou du *bancha*. Le procédé traditionnel de fabrication de *l'umeboshi* carbonisée était le suivant :

Placez plusieurs prunes *umeboshi* dans un plat en terre (comme par exemple un pot de fleurs non percé). Recouvrez le pot et mettez-le ½ heure sur un feu. De la fumée noire s'échappera pendant ce processus de grillage. Lorsqu'il ne s'échappe plus de fumée, la carbonisation est terminée. Vous trouverez un goudron épais et noir au fond du pot. C'est de *l'umeboshi* carbonisée véritable.

L'umeboshi grillée au four est utile dans les circonstances suivantes :

- En cas de refroidissement : prenez un peu *d'umeboshi* carbonisée dans un peu d'eau bouillante.
- En cas de diarrhée : en cas de forte diarrhée ajoutez un peu *d'umeboshi* grillée au four à de la crème de *kuzu* (N°244). (Pour les nourrissons on préférera la crème de *kuzu* avec du *kombu* grillé (N°19).
- En cas d'ulcère d'estomac.
- En cas de tuberculose intestinale,
- En cas de cancer de l'intestin.

113. **Noyaux d'umeboshi grillés au four (carbonisés)** : ne jetez pas les noyaux *d'umeboshi*. Vous trouverez une amande dans les noyaux. Vous pouvez manger cette amande comme dans les noix. Dans les meilleures prunes *umeboshi* qui ont fermenté longtemps, le sel et les couleurs ont pénétré jusqu'au centre de cette amande.

Vous pouvez faire griller les amandes dans un four à très haute température. Puis vous les écrasez pour obtenir une poudre noire. Ou bien vous pouvez les carboniser dans un pot de fleurs (voir au N°12). Conservez cette poudre dans un bocal.

C'est une préparation très yang. Si vous avez des problèmes d'estomac, des douleurs intestinales, de la diarrhée, etc, une cuiller à café de cette poudre dans un peu de thé *bancha* vous apportera une aide précieuse. Elle peut être prise également dans les circonstances indiquées au N°112. Vous pouvez aussi utiliser cette poudre en condiment, saupoudrée sur le riz ou d'autres céréales.

114. **Ume-sho-ban** : Ecrasez la chair d'une *umeboshi*. Ajoutez 1/2 cuillerée de sauce de soja *tamari*. Versez du thé *bancha* chaud sur le mélange (1/2 à 1 tasse selon votre goût). Vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes de jus de gingembre. Remuez bien et buvez. Cette préparation ne convient ni aux enfants ni aux nourrissons : il est préférable de leur donner du *kuzu-umeboshi* (N°245) ou de *l'ume-sho-ban* sans gingembre et avec moins de sauce de soja *tamari*. Cette boisson est utile en cas de :

- Mal de tête provoqué par un excès d'aliments yin,
- Problèmes d'estomac (nausées, manque d'appétit),
- Fatigue,
- Anémie,
- Mauvaise qualité du sang,
- Mauvaise circulation,
- Empoisonnement par l'oxyde de carbone.

115. **Condiment ume-sho** : On peut se le procurer dans le commerce. On écrase la chair d'une *umeboshi* et on la fait cuire avec de la sauce de soja *tamari* et de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Vous pouvez utiliser une petite partie de cette pâte en condiment. Si vous en dissolvez 1/2 cuillerée à café dans du thé *bancha*, vous obtenez de *l'ume-sho-ban* (N°114).

116. **Bouillon d'umeboshi** : Versez dans un grand bol une cuillerée à café de flocons de bonito, une cuillerée à café de sauce de soja *tamari* et ajoutez une *umeboshi*. Versez de l'eau bouillante sur ce mélange. Ajoutez 1/2 feuille de *nori* coupée en petits morceaux. Cette préparation chasse la fatigue rapidement.

117. **Kuzu-umeboshi et ume-sho-kuzu** : voir au N°245. Utilisez cette préparation en cas de faiblesse, de refroidissement ou de diarrhée.

118. **Jus d'umeboshi** : Ne jetez pas le liquide que vous pouvez trouver au fond d'un pot ou d'un tonneau d'*umeboshi*. Mélangé à du thé chaud, il donne une boisson très utile en cas d'indigestion, d'intoxication ou de dysenterie estivale. Vous pouvez l'utiliser aussi en compresses en cas de maladie de la peau comme par exemple l'eczéma purulent.

Vous pouvez obtenir un jus analogue en faisant bouillir la chair de quelques *umeboshi* dans du thé *bancha* ou de l'eau. Vous devez obtenir un liquide rosé. C'est une boisson yang qui peut être utilisée à la place de l'eau salée (N°208) pour traiter les brûlures ou pour une douche vaginale.

Pour obtenir une grande quantité de ce jus à des fins commerciales, on utilise un autre procédé de production de *l'ume* qui est décrit sous la rubrique vinaigre *d'ume* (*ume-su*) (N°122).

119. Thé *d'umeboshi* : Faites bouillir la chair d'une *umeboshi* pendant ½ heure dans 1 litre d'eau. Filtrez et si nécessaire diluez la préparation en ajoutant de l'eau. Prise sous forme de boisson froide en été cette préparation est très rafraîchissante.

Usage médicaux particuliers de *l'umeboshi*

1-*Manque d'appétit* : Un cas de manque d'appétit peut avoir de nombreuses causes : maladie de l'estomac, maladie du foie, soucis, chaleur etc. Dans chaque cas *l'umeboshi* stimulera la sécrétion normale de nos sucs digestifs. Il est utile de donner aux convalescents et aux personnes dont l'appétit est encore faible du riz moelleux avec une *umeboshi*.

2-*Constipation* : Si vous souffrez de constipation, prenez chaque matin une *umeboshi* avec un peu de thé *bancha*. Prenez cette préparation dès le lever ou au petit déjeuner.

3-*Dysenterie, typhoïde, paratyphoïde etc.* : On a démontré que différents bacilles meurent lorsqu'ils sont en contact avec du jus *d'umeboshi* : les bacilles du choléra meurent au bout de 5 minutes, ceux de la typhoïde au bout de 10 minutes, ceux de la paratyphoïde au bout de 20 à 30 minutes et ceux de la dysenterie au bout d'une heure.

4-*Mauvaise haleine* : La mauvaise haleine peut avoir plusieurs causes : des problèmes dentaires, des problèmes gingivaux, des problèmes stomacaux, de la fermentation intestinale, des problèmes pulmonaires etc. Chaque affection accompagnée d'un processus plus ou moins avancé de décomposition provoquera une mauvaise odeur. *L'umeboshi* a un effet désinfectant.

5-*Intoxication alimentaire* : Si vous avez des crampes, de la diarrhée, des vomissements ou de la fièvre après avoir absorbé de la viande, des œufs, du poisson etc, prenez de *l'umeboshi* ou de *l'ume-sho-ban* (N°114). Ceci peut provoquer des vomissements. Dans ce cas prenez encore une tasse *d'ume-sho-ban*.

6-« *Gueule de bois* » : La « gueule de bois » peut être provoquée par une intoxication par l'alcool et peut se manifester par des nausées, des vomissements, des maux de tête, des vertiges, etc. *L'umeboshi* est un des meilleurs remèdes pour

soulager ces maux.

- Faites tremper une *umeboshi* 5 minutes dans de l'eau chaude ou du thé *bancha*. Buvez le liquide et mangez la prune.
- Ou prenez une *umeboshi* grillée au four avec un peu de thé *bancha*.

7-Mal des transports (voiture, avion, mal de mer) : Traditionnellement on utilisait avec succès l'*umeboshi* pour soulager ces maux. Il est intéressant de noter que la sagesse populaire dit qu'on peut prévenir le mal des transports en fixant une *umeboshi* sur le nombril pendant le voyage. Aujourd'hui encore certaines personnes prétendent que c'est efficace.

8-Rhume, grippe : Si nous mangeons et buvons macrobiotiquement et utilisons l'*umeboshi* régulièrement, nous n'aurons pratiquement jamais de refroidissement ou de grippe. Au début de la macrobiotique, cependant, des rhumes peuvent survenir, quelquefois même plus souvent qu'auparavant, parce le corps commence à s'auto-guérir. Mais après quelques mois, les rhumes deviendront extrêmement rares. Si un rhume ou une grippe se déclare, prenez une *umeboshi* grillée dans un peu d'eau chaude.

9-Nausée matinale : Les femmes enceintes ont souvent envie d'une nourriture acide comme des citrons, des pamplemousses ou de la choucroute. Ce désir peut même être le premier signe d'une grossesse. Pendant la grossesse le sang a tendance à s'acidifier. En mangeant ces aliments dont elle a envie une femme enceinte cherche instinctivement à alcaliniser son sang. Si elle consomme néanmoins des aliments qui produisent de l'acidité (pain blanc, sucre, viande, etc.) son sang restera généralement acide et elle sera exposée aux nausées et aux vomissements.

On a souvent considéré les vomissements du matin comme un symptôme obligatoire de la grossesse. Ce n'est pas le cas et ceci est même nuisible. Ceci signifie que le sang de la femme enceinte est continuellement trop acide ce qui attaquera ses différents organes et structures tels que le foie, les dents et les os et finira par l'épuiser.

Un bon moyen d'éviter les nausées matinales est de prendre une *umeboshi* à chaque repas ou d'utiliser du concentré *d'ume*.

Feuilles de *shiso*

SHISO signifie littéralement « feuille pourpre ». *SHI* signifie « pourpre », *SO* signifie « feuille ». Le nom américain de cette plante est plante à beefsteak (*perilla frutescens*), à cause de la couleur typique de la feuille. C'est un membre de la famille de la menthe. La plante de périlla pousse vite. Le goût, la couleur et la vitesse de croissance nous montre que c'est une plante yin. Depuis longtemps on

utilise les feuilles de shiso pour fabriquer *l'umeboshi*. Outre leur contribution au goût et à la couleur elles servent de moyen de conservation. Le *shiso* contient de *l'aldéhyde perilla* dont on a mis en évidence les qualités de conservation mille fois supérieures à un conservateur synthétique.

Les feuilles de *shiso* sont riches en chlorophylle, vitamines A, B2, et C et aussi en calcium, fer et phosphore. Elles contiennent aussi de l'acide linoléique qui a la capacité de dissoudre le cholestérol.

Effets médicaux du shiso : Les feuilles du *shiso* étaient utilisées traditionnellement dans la médecine orientale par les plantes, qui leur attribuait les propriétés suivantes :

- Apaisement du système nerveux,
- Stimulation de la sudation,
- Propriétés diurétiques (stimule la production d'urine),
- Activation du système digestif,
- Utile en cas de rhume et de toux,
- Le jus des feuilles crues est utile pour traiter certaines affections fongiques de la peau (en particulier le trichophytosis qui affecte en particulier la barbe et les cheveux).

Utilisation du shiso : Les feuilles de shiso fraîches peuvent être utilisées dans les salades ou comme garniture sur la soupe *miso*. Les feuilles de *shiso* picklées peuvent être ajoutées pour la cuisson du riz : cette préparation stimulera l'appétit.

120. **Condiment de shiso** : Faites griller au four les feuilles picklées qui accompagnent les prunes et pulvériser-les. Ce condiment de *shiso* est vendu également dans le commerce. Utilisez-les comme condiment sur le riz ou saupoudrez l'intérieur d'une boule de riz avec un peu de cette poudre.

121. **Thé de shiso** : Faites tremper les feuilles de *shiso* picklées dans de l'eau puis faites-les bouillir dans de l'eau ou du thé. Utilisez cette préparation en cas d'intoxication alimentaire provoquée en particulier par le poisson.

Autres produits de l'ume

Le vinaigre d'ume (ume-Su) : Pour fabriquer du vinaigre *d'umeboshi*, on lave d'abord les prunes vertes fraîchement cueillies puis on les place dans des tonneaux avec du *shiso* et du sel sans séchage préalable des prunes. Celles-ci sont recouvertes d'un poids. Comme elles n'ont pas été séchées, leur jus est abondamment attiré par le sel et pressé par le poids si bien que les prunes sont bientôt recouvertes de liquide. Ce liquide est appelé « vinaigre d'ume », bien que chimiquement parlant ce ne soit pas un vinaigre véritable. Mais il est très acide et salé et nous pouvons l'utiliser en tant que tel pour remplacer le vinaigre. Ce liquide est d'une qualité nettement supérieure à celle d'un

vinaigre normal.

Outre son utilisation en tant que condiment, le vinaigre *d'ume* a des effets médicaux semblables à ceux des autres produits de *l'ume*. Il aidera la digestion et stimulera la fonction intestinale.

122. **Boisson de vinaigre *d'ume*** : Buvez une tasse à saké de vinaigre *d'ume*. Si c'est trop fort, mélangez une à deux cuillères à café de vinaigre *d'ume* à une tasse d'eau chaude et buvez cette préparation. Cette préparation stimulera la digestion et est particulièrement indiquée pour combattre les troubles causés par les bactéries intestinales (typhoïde, dysenterie, putréfactions).

Si nous faisons réduire pendant longtemps du vinaigre *d'ume* nous obtenons un liquide épais assez puissant pour traiter tout problème digestif ou état d'intoxication. Prenez-en simplement une cuiller à café ou bien mélangez la même quantité avec un peu d'eau chaude. Selon notre expérience c'est un remède beaucoup plus puissant que tous les remèdes vendus en pharmacie. Les problèmes d'estomac ou la dysenterie ou tout autre problème intestinal, en particulier lorsqu'ils surviennent pendant le voyage, peuvent disparaître en 2 ou 3 jours si nous prenons chaque jour une petite quantité de ce remède (peut-être 2 à 3 tasses 1/2 par jour).

Les produits liquides de *l'ume* ont un avantage sur *l'umeboshi* solide : ils atteignent le duodénum et les intestins rapidement et seulement avec un très léger changement de leur qualité. Des produits solides séjournent un moment dans l'estomac où leur effet diminue progressivement sous l'influence des sucs digestifs. Les produits liquides peuvent atteindre rapidement les intestins.

123. **Concentré *d'ume* (*Bainiku Ekisu*)** : *BAI* signifie « ume », « prune ». *NIKU* signifie « chair ». *EKISU* signifie « extrait condensé », « essence ». Le concentré *d'ume* est effectivement plus une médecine qu'un aliment, tandis que *l'umeboshi* est aussi bien un aliment qu'une médecine. Le concentré est préparé comme suit : la chair des prunes vertes et crues est écrasée et pressée. Le jus est ensuite cuit à feu doux pendant 48 heures jusqu'à obtention d'un sirop noir épais. Il faut 1 kilo de prunes fraîches pour fabriquer 20 grammes de concentré *d'ume*.

Cette préparation a un effet analogue à *l'umeboshi* mais elle est beaucoup plus concentrée et beaucoup moins yang : le sel, la pression, le soleil et le temps (tous yang) ne sont pas utilisés pour sa fabrication. C'est pourquoi elle convient mieux aux personnes qui consomment de la viande. Pour les personnes yin, pâles, épuisées, *l'umeboshi* est préférable.

Le concentré *d'ume* est utile pour les problèmes suivants :

- Problèmes d'estomac : manque d'appétit, vomissements,
- Problèmes intestinaux, y compris les infections,
- Maux de tête,

- Intoxications alimentaires, en particulier les crustacées, le poisson et la viande.

124. **Vinaigre de riz** : Le vinaigre de riz peut être utilisé de la même manière que le vinaigre d'ume comme remède familial (voir N°122). Il est utile dans les mêmes circonstances et aidera également à éliminer les protéines et les gras.

5-Les boissons macrobiotiques comme remèdes familiaux

Boissons macrobiotiques de base

Bancha-Kukicha-Bo-cha-Ryoku-cha : Le même arbuste de thé est à l'origine de plusieurs sortes de thé au Japon.

- On prend les feuilles tendres les plus jeunes de l'arbuste qui sont cueillies au printemps pour le thé vert ou *Ryoku-Cha*. *Ryoku* signifie « vert » et *Cha* signifie « thé ».
- *Matcha* est fait à partir des branches les plus jeunes. *Matsu* signifie « l'extrémité des feuilles ou des arbres » et *Cha* signifie « thé ». Ce thé est utilisé pour la cérémonie du thé.
- *Bancha Ban* signifie « nombre », *Cha* signifie « thé ». Il est fait à partir des feuilles les plus anciennes de l'arbuste après la première coupe. Les feuilles de la première année sont utilisées pour faire le *Inchi-nen Bancha* (*Bancha* d'un an), les feuilles de la deuxième année sont utilisées pour le *Ni-nen Bancha* (thé de 2 ans). Le *San-nen Bancha* (thé de 3 ans) contient les branches de l'arbuste de thé mais non les feuilles, c'est pourquoi on l'appelle thé de brindilles ou *kukicha*.
- *Kukicha* (*kuki* signifie « brindille »). Lorsque G. Ohsawa introduisit ce thé en Europe, il l'appela « thé de 3 ans ». Au Japon, on considère le *kukicha* comme le thé le plus ordinaire mais en réalité le plus sain.
- *Bo-Cha* (*Bo* signifie « bâton »). Il est fabriqué à partir de la branche de l'arbuste de thé.

Le thé vert contient le plus de caféine, le *bancha* en contient moins et le *kukicha* ou thé de brindilles contient très peu de caféine, le *bo-cha* ou thé du tronc ne contient pas de caféine.

201. ***Bancha*** : Ce thé est plus yang que le thé vert. Habituellement, il n'est pas nécessaire de griller les feuilles car elles arrivent déjà grillées sur le marché. Si cependant elles sont humides au toucher il faut griller les feuilles encore légèrement. Préparez ce thé dans une théière en grès. Mettez une à deux cuillerées à café rases de feuilles de thé au fond de la théière. Ajoutez 4 tasses d'eau bouillante. Laissez les feuilles infuser 5 à 10 minutes. Vous pouvez tester la quantité de feuilles et la durée d'infusion pour déterminer quelle préparation correspond à votre goût. Au lieu de jeter les feuilles de thé après chaque utilisation, ajoutez simplement de nouvelles feuilles lorsque vous voulez préparer une nouvelle théière. Vous pouvez continuer ainsi jusqu'à ce que les feuilles atteignent une hauteur d'environ 2,5 cm dans la théière. Alors seulement vous jetez le tout et recommencez avec de nouvelles feuilles. Il est préférable de ne pas faire bouillir le bancha, car ce procédé donne un thé trop fort en goût. En outre, la cuisson n'est pas économique car elle extrait en une fois tout le goût des feuilles. Si vous ébouillantez le thé sans atteindre le point d'ébullition, vous pouvez

utiliser les mêmes feuilles toute la journée pour obtenir un nouveau thé. Cependant, en remède externe, le *bancha* devrait bouillir 5 à 10 minutes.

Le thé *bancha* peut être utilisé en boisson quotidienne dans l'alimentation macrobiotique. Il a un effet stabilisant et stimule la digestion.

202. **Kukicha (thé de brindilles)** : Le *kukicha* est plus yang que le *bancha*. Il faut préparer le *kukicha* dans une bouilloire à thé et le faire bouillir 10 minutes à petit feu. Il ne contient presque pas de caféine et pour cette raison il convient aux enfants. Pour un usage médicinal vous pouvez le boire avec une pincée de sel de mer ou de *gomashio* (condiment de sésame et de sel marin) ou avec une goutte de sauce de soja *tamari*.

Le *kukicha* alcalinise le sang et pour cette raison il nous fortifiera et rafraîchira en cas de fatigue. Il a un effet sédatif en cas d'insomnie. Il peut soulager la nausée et la gastrite. Le *kukicha* est une bonne boisson quotidienne pour les personnes qui souffrent de néphrite, d'infections urinaires, de neurasthénie, de maladies de cœur, d'indigestion et de fatigue générale.

203. **Bo-cha (thé du tronc de l'arbuste)** : ce thé est plus yang que le *bancha* ou le *kukicha*. Il ne contient pas de caféine. Vous pouvez faire bouillir ou simplement faire frissonner ce thé.

Le *bo-cha* convient bien quelle que soit la condition.

204. **Ryoku-cha (thé vert)** : le thé vert est plus yin que les thés mentionnés jusqu'à présent. Il ne faut pas le faire bouillir. Mettez ½ cuillerée à café de thé dans une théière en céramique. Versez une tasse d'eau bouillante sur le thé et laissez infuser 3 à 5 minutes. Filtrez. Ce thé aide à dissoudre et à éliminer les graisses animales et à faire baisser un taux excessif de cholestérol.

205. **Thé Mu** : Le mot *Mu* a plusieurs significations : il peut signifier « rien » ou « vide » et aussi « unique ». Le thé *Mu* a été élaboré par G. Ohsawa et s'appuie sur la recette d'une boisson médicinale de la tradition orientale pour les maladies féminines. Il se compose d'une combinaison de 16 plantes et herbes sauvages : racine de pivoine japonaise (*Paeonia lactiflora*), racine de persil japonais, ortie de mer (*Poria cocos*), cannelle chinoise, réglisse, amande de pêche, racine de ginseng, digitale chinoise (*Rhemannia glutinosa*), racine de gingembre, racine de chardon (*Cindium officinale*), écorce de mandarine, atractylode, souchet, clou de girofle (*Eugenia-cariophyllata*), écorce de racine de pivoine (*Paeonia moutan*) et racine de coptis. Bien que la boisson représente un mélange d'ingrédients yin et yang, c'est une préparation yang dans son ensemble. Un thé *Mu* moins yang, qui ne contient que 9 plantes et ressemble plus ou moins à la tisane originale, a été commercialisé.

Préparation et utilisation du thé Mu :

1-Pour les personnes en bonne santé : Faites bouillir le contenu d'un sachet de thé

(vous pouvez l'ouvrir) pendant 10 minutes dans 3 tasses d'eau. Ce thé est bon pour chasser la fatigue, se yanguiser et pour perdre du poids.

2-Pour les malades : Faites bouillir le contenu d'un sachet dans 3 tasses d'eau (faites bouillir les 5 premières minutes puis laisser pendant 25 minutes). Faites bouillir jusqu'à obtenir 1 tasse ½ de thé. C'est la quantité pour une personne par jour. Ce thé peut être réchauffé. Les malades yin peuvent prendre ce thé quotidiennement pendant 1 à 2 semaines spécialement s'ils souffrent des troubles suivants :

- Troubles du système digestif comme une faiblesse de l'estomac,
- Troubles du système respiratoire comme la toux provoquée par le yin.
- Troubles des organes reproducteurs comme les crampes menstruelles ou la menstruation irrégulière,
- Sanpaku yin (le blanc des yeux sous l'iris est visible).

Boissons à base de sel

206. **Sho-Ban ou Tamari-Bancha** : Mettez 1 à 2 cuillers à café de sauce de soja *tamari* dans une tasse. Versez du thé *bancha* chaud, remuez et buvez chaud. Ce thé a un effet fortifiant et rafraîchissant sur les gens en bonne santé. La sauce de soja et le *bancha* ont un effet alcalinisant sur le sang acide (l'acidification du sang peut être causée par des activité fatigantes mais aussi par la consommation de sucre ou de produits animaux). Le *Sho-Ban* peut aussi être utile dans les cas suivants :

- Problèmes d'estomac (en particulier d'ulcère d'estomac, d'acidité stomacale et d'indigestion),
- Crampes intestinales, gaz,
- Crampes menstruelles,
- Intoxication par l'oxyde de carbone,
- Rhumatisme.

Prenez-en chaque jour 1 à 2 tasses jusqu'à ce que vous obteniez un soulagement mais n'en prenez pas au-delà de trois à quatre jours de suite. Si vous ajoutez un peu de gingembre à cette boisson, elle sera particulièrement efficace en cas de problèmes d'estomac, de nausées et de gaz intestinaux.

207. **Gomashio-Bancha** : Mélangez une tasse de *bancha* à 1 cuillerée à café de *gomashio* et remuez-bien. Utilisez cette boisson exactement comme le *sho-ban*. Elle a les mêmes effets que le *tamari-bancha*. Utilisez-la en cas de problèmes digestifs comme les gaz et les crampes d'estomac et d'intestin. Elle est utile également pour chasser la fatigue en été et pour traiter les problèmes provoqués par la consommation d'aliments sucrés.

208. Eau salée

- En cas de constipation vous pouvez prendre une tasse d'eau salée FROIDE : ceci peut améliorer parfois la stagnation intestinale. Mais n'en faites pas une habitude. Pour

traiter la constipation il existe de meilleures solutions décrites dans la IIIe partie de ce livre.

- L'eau CHAUDE salée contenant une forte concentration de sel marin est une boisson indiquée pour provoquer le vomissement en cas d'intoxication.

209. **Ran-Sho** : *Ran* signifie « œuf ». *Sho* signifie « liquide fermenté » « sauce de soja ».

Préparation : Ce remède est composé de deux ingrédients : un œuf biologique, de préférence fécondé et de la sauce de *tamari*. Ils sont mélangés dans une proportion de 2 (à 4) parts d'œufs pour 1 part de soja *tamari*. Battez le blanc et le jaune d'œuf ensemble. (Parfois on utilise seulement le jaune d'œuf pour préparer le *ran-sho*). Ajoutez environ une cuillère à soupe de sauce de soja à l'œuf. La manière traditionnelle de déterminer combien on devait ajouter de sauce de soja *tamari* était la suivante : Prenez une moitié de la coquille d'œuf cassé et remplissez-la à moitié de sauce de soja.

Mélangez ces ingrédients très très bien, en les battant pendant quelques minutes.

But et effet : cette préparation est très yang. Le blanc d'œuf la sauce de soja sont des aliments très yang. Pourtant le sens du *ran-sho* n'est pas de nous faire consommer un œuf mais de nous fournir rapidement une grande quantité de sauce de soja *tamari* sous une forme inoffensive et rapidement absorbée par le corps. C'est pourquoi il est nécessaire d'ajouter une grande quantité de protéines (sous la forme d'un œuf) à la sauce de soja *tamari*.

Ce mélange a un effet très puissant : c'est pourquoi nous ne devrions prendre le *ran-sho* que dans des circonstances extrêmes. Il fortifiera en particulier le cœur s'il s'est affaibli par la consommation excessive de substances yin (sucres, alcool, etc.).

Indications :

1-Vous pouvez donner du *ran-sho* à des personnes qui donnent des signes aigus de faiblesse cardiaque provoquée par des produits yin et qui ont un pouls rapide et faible. N'en donnez pas en cas de léger malaise cardiaque comme l'extra-systole ou l'arythmie.

N'en donnez pas non plus aux personnes qui ont des problèmes cardiaques provoqués par le yang. Dans un tel cas, les joues et les oreilles sont rouges et habituellement une forte douleur survient dans la zone thoracique. Donnez à la place du jus de pommes chaud ou appliquez un emplâtre de daïkon dans la région du cœur.

Ne donnez pas cette préparation plus d'une fois par jour et plus de trois jours d'affilée.

2-Vous pouvez donner du *ran-sho* à des personnes yin mourantes. A ce moment elles extériorisent une condition manifeste de sanpaku yin (c'est-à-dire que les pupilles regardent vers le haut si bien que l'on voit une grande partie de la sclérotique, la partie

blanche des yeux sous l'iris). Donnez cette préparation par cuillerée à café, sinon l'effet peut être trop brutal.

Vous pouvez répéter ce traitement 2 à 3 fois au cours d'une même journée. Vous constaterez qu'il a un effet très fortifiant.

Boissons à base de céréales

210. **Thé de riz-café de riz** : Lavez le riz à l'eau froide. Faites-le griller à la poêle en remuant continuellement. Faites-le griller jusqu'au jaune d'or pour la préparation d'un thé de riz et marron foncé pour faire du café de riz. Prenez 10 à 12 parts d'eau pour une part de riz. Faites bouillir, baissez la flamme et faites bouillir le thé à petit feu sans couvercle pendant 15 à 30 minutes. Ajoutez une pincée de sel marin pendant la cuisson. Passez le thé sur un linge à fromage et tordez bien. Vous pouvez ajouter le reste de riz à d'autres plats comme par exemple à la soupe miso. Pendant l'hiver ajoutez une goutte de *tamari* dans une tasse de thé avant de servir. Ce thé est également bon pour la fièvre des nourrissons. Dans ce cas n'ajoutez ni *tamari* ni sel.

Pour les adultes cette boisson est excellente pour tous en particulier l'été, puisqu'elle aide à normaliser la température du corps. Elle peut être bue en cas de maladie et est particulièrement bonne pour traiter la constipation, la diarrhée ou les maux de tête chroniques.

211. **Café Yannoh** : on peut acheter de la poudre de *yannoh* dans le commerce. Si vous voulez la préparer vous-même, voici les ingrédients et leurs proportions :

Riz complet	3 ou 2 ou 2
Blé complet	21/2 ou 2 ou 2
Haricots Azuki	11/2 ou 2 ou 2
Pois chiches	1 ou 2 ou 2
Racine de chicorée	1 ou 1 ou 1/2

Lavez tous les ingrédients. Grillez-les séparément dans une poêle jusqu'à ce qu'ils brunissent. Mélangez-les tous et continuez à les faire griller dans une cuillerée d'huile. Laissez refroidir la préparation et réduisez-la en poudre. Le café est préparé en laissant bouillir une grande cuillerée à café de poudre par tasse d'eau pendant 5 à 10 minutes. Filtrez avant de servir. Le café *yannoh* est une boisson revitalisante et stimulante. Il est yang. Il est bon en-cas de constipation et de maux de tête chroniques et aussi en cas de dyspepsie (digestion difficile). Il peut être servi à n'importe quel malade et est utile également pour les étudiants et les personnes ayant des activités intellectuelles.

212. **Thé de céréales** : Thé de blé, thé d'orge : outre le riz, le blé et l'orge conviennent à la préparation du thé. Grillez les céréales dans une poêle épaisse à feu moyen en remuant constamment pendant 5 à 10 minutes. Ajoutez 5 parts d'eau pour une part de céréales grillées, portez à ébullition, baissez la flamme et laissez bouillir pendant 15

minutes. Le thé de blé est très rafraîchissant en été. Le thé d'orge a aussi pour effet de dissoudre les graisses animales dans le corps.

213. **Thé de soba** : Ne jetez pas l'eau de cuisson des sobas (jus de cuisson des nouilles de sarrasin). Buvez-la avec un peu de sauce de soja *tamari* ou de sel marin. C'est délicieux, nourrissant et fortifiant.

214. **Thé de barbes de maïs** : Ajoutez de l'eau aux barbes de maïs (fraîches ou séchées) et faites bouillir en thé. Ce thé est utile pour les problèmes dus à la consommation excessive de sel ou de nourriture animale - en particulier de constipation ou d'insuffisance urinaire.

Boissons à base de légumes

215. Boisson de *daïkon* N°1 ou Boisson de radis N°1.

Ingrédients et préparation :

3 cuillerées à soupe de *daïkon* ou de radis râpé

1/4 de cuillerée à café de gingembre râpé

1 cuillerée à soupe de sauce de soja *tamari* (ou 1/2 cuillerée à café de sel marin)

2 à 3 tasses de *bancha* chaud

Mélangez les trois ingrédients. Versez du thé *bancha* chaud sur la préparation, remuez-bien et buvez chaud. Essayez d'en boire le plus possible, couchez-vous ou enveloppez-vous dans une couverture.

Effets et indications :

- Ce thé vous fera transpirer et fera baisser la fièvre.
- Il est également bon lorsque nous nous sentons empoisonné par la viande, le poisson ou les crustacés.
- Il est utile également en cas d'appendicite.

Avertissements :

- Les enfants ne devraient en boire qu'une demi tasse.
- Ne donnez pas cette préparation à des personnes très yin. Cette boisson convient particulièrement aux personnes en bonne santé et vigoureuses qui ont une fièvre causée par un refroidissement ou par la consommation d'aliments extrêmes (viande, sucre, etc.).
- Ne prenez pas cette boisson plus de trois fois par jour ou mieux une à deux fois parce qu'elle est forte.

Alternatives à cette boisson :

- Faites bouillir des champignons comestibles ou de *shiitakes* dans du *bancha*. Ajoutez un peu de gingembre râpé et de la sauce de soja *tamari* ou de sel marin et buvez le liquide.
- Mélangez en parts égales du jus de pommes et de l'eau et ajoutez 2 à 3 gouttes de jus de citron. Maintenez le corps au chaud après avoir bu cette boisson. Elle est particulièrement bonne pour faire baisser la fièvre.

216. **Boisson de *daïkon* N°2 ou boisson de radis N°2 :** Râpez $\frac{1}{2}$ tasse de *daïkon* ou de radis et pressez le jus à travers un linge à fromage. Il faut 2 cuillerées à soupe de jus pour 6 cuillerées à soupe d'eau chaude. Ajoutez également un peu de sauce de soja *tamari* ou de sel. Faites bouillir cette préparation, laissez mijoter à petit feu pendant encore une minute au maximum puis buvez ce mélange. Cette préparation est moins yin que la boisson de *daïkon* N°1. Elle est utilisée spécifiquement pour stimuler l'urination et pour cette raison elle peut faire disparaître les enflures des chevilles ou des pieds. Prenez cette préparation une fois par jour ou une fois tous les deux jours et ne l'utilisez pas plus de trois jours d'affilée.

217. **Boisson de *daïkon*-carotte :** Râpez une cuillerée à soupe de carottes et une cuillerée à soupe de *daïkon*. Ajoutez 2 tasses d'eau et faites bouillir 3 à 5 minutes avec une pincée de sel marin ou 5 à 10 gouttes de sauce de soja *tamari*. Cette boisson aide à dissoudre des dépôts gras, calcifiés, fixés profondément dans le corps.

218. **Thé de *shiitake* :** *SHII* signifie « chêne », *TAKE* signifie « champignon ». Un *shiitake* est un champignon (*cortinellis shiitake*) qui pousse sur les troncs de chêne. (voir fig.13). On peut se procurer les champignons *shiitake* séchés. Faites tremper un *shiitake* pendant une heure jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Coupez-le en quartiers, ajoutez 2 tasses d'eau et portez à ébullition avec une pincée de sel marin. Faites bouillir à petit feu pendant 10 à 20 minutes jusqu'à obtention d'une tasse de thé. Ne buvez qu'une demi-tasse à la fois.

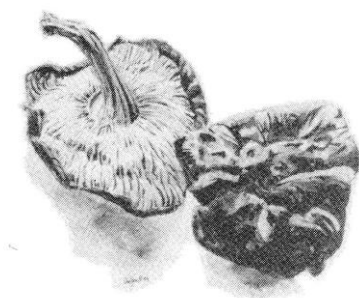


Fig. 13 *Shitaké*

Indications :

- Le thé de *shiitake* élimine ce que l'on appelle le « vieux sel » : c'est pourquoi il est bon pour les gens qui ont consommé trop de sel (viande ou autres aliments salés ou le sel lui-même) et il est utile pour les personnes yang qui souffrent d'hypertension.
- Le *shiitake* aide à dissoudre et à éliminer le cholestérol. C'est pourquoi il est bon pour les gens qui ont un excès de cholestérol.
- Le thé de *shiitake* stimule la fonction rénale et augmente la quantité d'urine.
- Le *shiitake* est salulaire en cas de légère toux chronique. Mais ne le donnez pas à des personnes très yin (celles qui ne peuvent supporter le froid, dont les mains et les pieds se refroidissent facilement, etc.).
- Pour les fièvres : dans ce cas cependant il est préférable d'utiliser la boisson de *daikon-shiitake-kombu* (N°219).
- Le *shiitake* détend une condition trop crispée, trop stressée. N'utilisez qu'un champignon par personne et par jour car c'est une plante très yin.

219. **Thé de *daikon-shiitake-kombu*** : Faites tremper 2 champignons *shiitakes* et un morceau de *kombu* de 7 centimètres pendant ½ heure. Ajoutez ½ tasse de *daikon* râpé et 2 tasses d'eau. Portez à ébullition et faites bouillir à petit feu pendant 20 à 30 minutes. Ne prenez que la moitié de cette préparation. Elle peut être utilisée pour faire baisser la fièvre.

220. **Boisson de *miso* échalotes** : Hachez des échalotes fraîches et ajoutez le même volume de *miso*. Ajoutez de l'eau chaude et remuez. Cette boisson stimule la circulation et provoque la sudation. Utilisez-la lorsqu'un rhume se déclare (c'est-à-dire lorsque vous frissonnez ou tremblez ou lorsque de la toux ou des maux de tête surviennent). Buvez-la et allez au lit.

221. **Thé de gingembre** : Faites bouillir 3 à 5 grammes de gingembre. Ce thé est bon pour fortifier l'estomac en particulier lorsque celui-ci a été affaibli par la consommation de produits animaux ou de nourritures huileuses ou grasses. Le thé de gingembre est également bon en cas d'asthme, de refroidissement, de frisson, de diarrhée provoquée par des aliments froids ou de crampes intestinales provoquées par des aliments glacés. Le thé de gingembre accélère la circulation sanguine.

222. **Thé de racine de lotus**

Préparation : Ce thé est particulièrement efficace s'il est préparé à partir de racine de lotus fraîche. Cependant on ne peut se procurer de racine fraîche toute l'année, c'est pourquoi nous pouvons utiliser le cas échéant des racines de lotus séchées ou de la poudre de lotus.

- *Préparation à partir de la racine fraîche* : Râpez un morceau de racine de lotus de 5 centimètres. Passez le jus dans un linge à fromage. Ajoutez 2 à 3 gouttes de jus de racine de gingembre frais ou 1 gramme de poudre de gingembre. Puis ajoutez une

pincée de sel marin ou quelques gouttes de sauce de soja *tamari*. Vous ajoutez ensuite de l'eau en part égale et vous faites bouillir ce mélange pendant quelques minutes.

- Préparation à partir de racine de lotus séchée : Faites bouillir 10 grammes de racine de lotus séchée pendant 12 minutes dans une tasse d'eau. Ajoutez 2 à 3 gouttes de jus de gingembre (ou 1 gramme de poudre de gingembre) et une pincée de sel marin ou un peu de sauce de soja *tamari*.
- Préparation à partir de la poudre de lotus : Prenez une cuillerée à café de poudre de lotus par personne et par préparation. Diluez-la dans une petite tasse d'eau avec une pincée de sel marin et 2 à 3 gouttes de jus de gingembre (ou 1 gramme de poudre de gingembre). Faites chauffer à petit feu puis coupez la flamme dès que la préparation commence à bouillir.

Effets et indications : Depuis très longtemps la racine de lotus est connue pour son influence sur le système respiratoire : elle aide à dissoudre les mucus en excès dans cette zone et à les éliminer. C'est pourquoi elle peut être utilisée dans les cas suivants :

- Toux, rhume,
- Problèmes de sinus : congestion, infection,
- Problèmes pulmonaires : bronchite, asthme, coqueluche.

Pour un enfant nourri au sein et souffrant de la coqueluche ou d'un autre type de toux, la mère devrait boire le thé de racine de lotus.

223. **Thé de tige de lotus** : Ce thé est fait à partir des zones de la racine situées entre les renflements. Hachez quelques-unes de ces tiges. Faites bouillir environ une cuillerée à soupe pour obtenir un thé. Ce thé aidera à rétracter les vaisseaux sanguins éclatés, c'est pourquoi il est particulièrement utile en cas de congestion cérébrale.

224. **Thé de tige de concombre** : Hachez finement la tige d'un concombre et faites-en un thé. Ce thé est bon en cas de béri-béri et pour les autres maladies caractérisées par l'enflure des jambes. Il réduira l'enflure.

225. **Thé de calice d'aubergine** : Le calice est la partie de l'aubergine reliée à la tige. Faites un thé avec 3 à 7 grammes de ce calice. Ce thé est bon pour neutraliser une intoxication par les champignons, pour éliminer les effets toxiques de l'alcool et pour arrêter la toux.

226. **Thé de racine de pissenlit** : Lavez les racines et faites-les sécher. Coupez-les en petits morceaux. Faites-les griller dans une poêle avec un peu d'huile et broyez-les dans un moulin à café. Prenez un litre d'eau pour une cuillerée à soupe de cette poudre. Portez à ébullition et laissez bouillir à petit feu pendant 5 à 10 minutes. Passez le thé et servez. Cette boisson vous satisfera si vous aimez le goût amer. Elle fortifie l'estomac et les intestins. Elle est aussi très bonne pour accroître la vitalité.

227. **Thé de racine de bardane** : Utilisez des racines de bardane séchées. Ajoutez 10 parts d'eau pour une part de bardane. Portez à ébullition, baissez la flamme, et faites bouillir à petit feu pendant 5 à 10 minutes. Ce thé est bon pour renforcer la vitalité et favoriser le péristaltisme.

228. **Jus de bardane** : Râpez plusieurs racines de bardane et pressez le jus pour en obtenir ½ verre. Ce jus a été utilisé spécifiquement en médecine orientale pour soulager une crise d'appendicite. Buvez ½ verre de ce jus en une seule fois puis appliquez un emplâtre de *taro* (voir appendicite page 203). Vous pouvez en prendre une à deux fois par jour plusieurs jours de suite.

229. **Thé d'armoïse** : Si vous voulez conserver les feuilles d'armoïse pendant une longue période, plongez les feuilles quelques secondes dans de l'eau bouillante puis faites-les sécher. Pour préparer le thé, faites bouillir les feuilles dans 5 fois leur volume d'eau. Faites bouillir à petit feu pendant 10 minutes après avoir ajouté un peu de sel marin. Ceci peut aider à éliminer les vers intestinaux : Prenez ce thé quotidiennement à jeun. Il est bon également pour fortifier l'estomac et le cœur. Utilisez-le comme boisson en cas de jaunisse.

230. **Thé de feuilles de shiso** : Nous avons parlé des feuilles de *shiso* page 93. Les feuilles de *shiso* ont été utilisées traditionnellement pour traiter les intoxications alimentaires causées en particulier par le poisson. Faites bouillir des feuilles de *shiso* fraîches ou faites tremper dans l'eau des feuilles de *shiso* picklées puis faites-en un thé.

231. **Thé de chrysanthème** : Faites bouillir environ 10 grammes de feuilles de chrysanthème (à peu près 3 feuilles de taille moyenne) dans une tasse d'eau. Faites bouillir jusqu'à obtenir 2/3 de tasse. Ce thé peut être utilisé comme vermifuge.

232. **Thé d'orge perlé** : Faites griller de l'orge perlé, ajoutez de l'eau et préparez-en un thé. Combiné à un plat d'orge perlé (voir N°17 page 66), ceci vous aidera à débarrasser la peau de verrues ou grains de beauté.

233. **Thé de graines de courge** : Ne jetez pas les graines du potimarron. Le thé de graines de courge aide à éliminer les accumulations d'eau dans les jambes, les chevilles ou dans l'abdomen. Il est particulièrement recommandé pour les femmes avant et après l'accouchement.

234. **Thé de graines de bardane** : Faites bouillir 10 à 20 grammes de graines (par jour). Ce thé est bon en cas de tumeur au sein ou de tumeur d'une glande lymphatique (bénigne ou maligne). Il est bon également en cas de perte vaginales, de maladies de l'appareil digestif comme les crampes d'estomac, en cas de manque de vitalité (y compris la vitalité sexuelle). Il est également diurétique (il augmente la production d'urine).

235. **Thé de graines de sésame** : Broyez légèrement des graines de sésame. Vous pouvez utiliser des graines de sésame blond ou noir. Ajoutez une tasse d'eau pour 2 cuillerées à café de sésame, portez à ébullition et laissez 10 à 20 minutes. Buvez 2 à 3

tasses de ce thé par jour, non filtré. Il est profitable à plusieurs égards :

- Il a la réputation de foncer les cheveux. Il faut prendre ce thé pendant 2 à 3 semaines,
- Il peut améliorer une vision déficiente,
- Il stimule la lactation lorsque le lait de la mère vient à manquer,
- Il peut être utilisé en cas de menstruations irrégulières.

236. **Thé de graines de lin** : Préparez ce thé exactement comme le thé de graines de sésame. C'est une boisson légèrement yin. Un thé de graines de lin peut être utilisé dans les cas suivants : asthme, toux, arthrite, rhumatismes, saignements utérins ou menstruations trop abondantes. Il a également un effet légèrement laxatif et facilite l'accouchement en détendant la mère.

Boissons à base de haricots

237. **Jus de haricots azuki** : Faites bouillir dans un récipient ordinaire (et non à la pression) 1/2 tasse de haricots *azuki* dans 2 tasses 1/2 d'eau avec un morceau de *kombu* de 5 centimètres. Ne salez pas. Ajoutez de l'eau froide à mesure que l'eau est absorbée. Ne remuez pas les haricots. Au bout d'une heure environ les haricots devraient être tendres. Recueillez le jus. Buvez-en une tasse à laquelle vous pouvez ajouter une pincée de sel. Ceci stimulera la production d'urine et fortifiera également les reins. Utilisez-le en particulier en cas de néphrite (inflammation des reins) puis en boisson unique. Ne jetez pas les haricots : ajoutez un peu d'eau et de sel et faites bouillir encore 5 à 10 minutes. Les haricots *azuki* sont excellents en cas de maladies rénales et également pour les diabétiques.

238. **Jus de haricots noirs** : Mélangez une cuillerée à soupe de haricots de soja noirs bien lavés avec 2 litres d'eau. Portez à ébullition puis faites bouillir à petit feu jusqu'à obtenir un litre d'eau. Ajoutez du sel marin et continuez à faire bouillir pendant 5 minutes. Filtrez. Buvez-en une petite tasse 3 fois par jour. Le jus de soja noir est bon en cas de constipation causée par des aliments raffinés. Il peut être utilisé également pour éliminer les graisses et protéines animales ou neutraliser un excès de sel. Il est également salutaire pour calmer une activité émotionnelle excessive.

Boissons à base d'algues

239. **Thé de kombu** : Faites bouillir un morceau de *kombu* de 7 centimètres dans un litre d'eau pendant 10 minutes. Ce thé renforce le sang. Il peut aussi aider à éliminer toutes les protéines et toutes les graisses animales. Il a un effet régénérateur sur le système nerveux : il est apaisant et clarifie la pensée.

240. **Boisson de mékabu** : La *mékabu* est la racine de la *wakamé*. Faites tremper un morceau de *mékabu* pendant la nuit dans une tasse d'eau. Buvez un verre de ce liquide avant le repas. N'en prenez qu'un verre par jour et par personne. Vous pouvez prendre ceci pendant quelques jours de suite en cas d'hypertension. Elle est également apaisante.

241. **Thé d'algue de Corse** : En Extrême-Orient cette algue s'appelle *MAKURI* ou *KAI JIN SO*. *Kai* signifie « océan », *Jin* signifie « homme », *Sa* signifie « herbe ». Son nom botanique est *Digenea simplex*. C'est une algue particulièrement mucilagineuse. Faites un thé avec 5 à 6 grammes de cette algue : laissez cuire à petit feu pendant 10 à 20 minutes. Il peut être utilisé pour :

- Eliminer les vers : ce thé enrobe les œufs des vers et prévient leur développement. L'algue de Corse contient une substance appelée acide cainique qui aide à tuer les vers existants. Ce thé est utilisé surtout pour les enfants qui ne peuvent pas suivre facilement d'autres traitements naturels vermifuges. Utilisez ce thé quotidiennement pendant 7 à 10 jours.
- Fortifier l'estomac.
- Dissoudre les accumulations de gras ou de mucus dans la zone utérine ainsi que les tumeurs et les kystes dans l'utérus et les ovaires.

Boissons à base de *kuzu*

La plante de *kuzu* est un cep de vigne (*Pueraria lobata*, *Pueraria hirsuta*) originaire des montagnes japonaises. Actuellement cette plante pousse aussi aux USA, en particulier dans le sud, où on l'appelle "*koudzou*". Cette racine sauvage très rigide (voir fig.14) a une puissante énergie ; elle peut pousser au sens propre du terme en traversant les rochers. On récoltait traditionnellement les racines de *kuzu* à la fin de l'automne et au début de l'hiver. Le *kuzu* est en réalité l'amidon obtenu à partir de la racine de la plante. La récolte de ces racines était un travail exigeant et très difficile. Après les avoir déracinées on sciait les racines puis on les lavait à la main dans les torrents de montagne (en hiver !). Au cours de ce lavage l'amidon de la racine se dilue dans l'eau. Le liquide était rassemblé dans des bassins où l'amidon pouvait se déposer et se solidifier. L'ensemble de ces opérations est beaucoup plus élaboré que ce que nous décrivons ici et nous ne le mentionnons que pour montrer la valeur qu'on attribuait au *kuzu*.

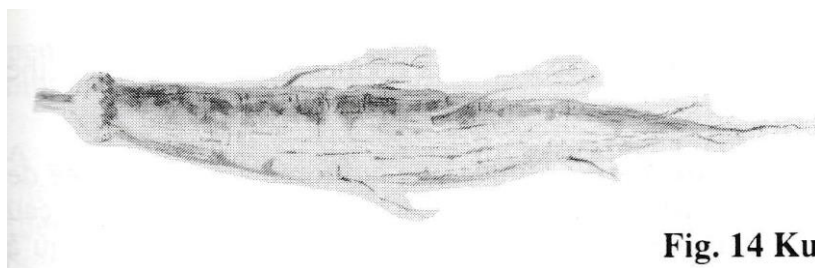


Fig. 14 Kuzu

Effets de la poudre de kuzu :

- Le *kuzu* fortifie et régularise la digestion. Il est facile à digérer et rapidement absorbé par les intestins.

- La poudre de *kuzu* a un amidon très concentré qui contient plus de calories à l'unité en poids que le miel. Mais c'est aussi une source d'énergie qui se consomme beaucoup plus lentement que le miel.

Indications : En tant que remède familial le *kuzu* est spécialement salutaire dans les cas suivants :

- Fatigue générale : Le *kuzu* chassera la fatigue et augmentera la vitalité,
- Problèmes intestinaux aigus : En particulier la diarrhée, y compris la diarrhée causée par le choléra ou la dysenterie,
- Faiblesse intestinale chronique ou maladies intestinales chroniques comme la tuberculose intestinale,
- Rhumes. Les rhumes sont souvent en relation avec la faiblesse intestinale ou la fatigue,
- En cas de fièvre le *kuzu* ne stimulera pas la fièvre mais aura tendance à faire baisser la température,
- C'est un bon aliment pour les personnes qui ne peuvent pas prendre de nourriture solide.

Préparation : le *kuzu* peut être préparé de différentes manières seul ou combiné à d'autres ingrédients.

242. **Thé de *kuzu*** : Ce thé a été utilisé au Japon pendant des siècles. Diluez une cuiller à café de poudre de *kuzu* dans un peu d'eau froide, ajoutez l'eau progressivement et remuez jusqu'à ce que tous les morceaux de *kuzu* soient dilués. Ajoutez ensuite une tasse d'eau bouillante et remuez bien. Ajoutez un peu de sel marin ou de sauce de soja *tamari*. Ce thé peut être utilisé dans les cas suivants :

- Fièvre légère (pas plus de 38°),
- Pour tous les maux de tête,
- Rhume, grippe.

243. **Thé *kakkon*** : *KAKKON* est le nom chinois pour *kuzu*. On peut acheter ce thé en sachet qui se compose de 80% de *kuzu* et de 20% d'herbes sauvages. Faites bouillir un sachet de thé dans 1/2 litre d'eau jusqu'à obtenir 1 /4 de litre. Le thé *kakkon* peut être utilisé dans les mêmes situations que le thé de *kuzu*.

244. **Crème de *kuzu*** : Diluez une cuillerée à café bombée de *kuzu* dans un peu d'eau froide. Ajoutez ceci à une tasse d'eau froide et portez à ébullition en remuant. Faites bouillir jusqu'à ce que la préparation soit transparente. Ajoutez un peu de sauce de soja *tamari* ou une pincée de sel marin. C'est une préparation plus yang que le thé de *kuzu*.

Indications :

- Les personnes de constitution yin peuvent prendre de la crème de *kuzu* au petit déjeuner, ou bien elles peuvent en prendre à la place de la soupe ou en snack le soir. N'en prenez pas plus d'une à deux tasses par jour.

- Les personnes dont les intestins sont faibles peuvent prendre une tasse de *kuzu* par jour.
- En cas de diarrhée : si la diarrhée est forte, ajoutez un peu de *gomashio* ou de *kombu* carbonisé à la crème.
- Prenez de la crème de *kuzu* comme collation en cas de fatigue : elle a un effet revitalisant.

245. **Kuzu-umeboshi et umesho-kuzu** : Ces préparations ne diffèrent que parce que l'*umesho-kouzou* contient de la sauce de soja *tamari*. Diluez une grande cuillerée à café de poudre de *kuzu* dans 2 cuillerées à soupe d'eau froide (ajoutez l'eau progressivement). Ecrasez la chair d'une *umeboshi*. Ajoutez une tasse 1/2 à deux tasses d'eau à ces ingrédients et portez à ébullition. Ajoutez 5 à 6 gouttes de jus de gingembre (ou un peu de gingembre râpé ou de poudre de gingembre). Faites bouillir cette préparation doucement jusqu'à ce qu'elle soit plus ou moins translucide. Ajoutez une à trois cuillerées à café de sauce de soja *tamari* (optionnel) et faites bouillir encore quelques instants. Servez immédiatement.

Cette préparation peut être utilisée dans les cas suivants :

- Faiblesse, manque de vitalité,
 - Rhume,
 - Troubles de l'estomac ou de l'intestin. Utilisez-la en particulier en cas de diarrhée : Prenez-en une tasse à la fois 2 à 3 fois par jour jusqu'à ce que la diarrhée cesse.
- L'adjonction de sauce de soja *tamari* et la quantité ajoutée dépendent de l'âge, de la situation, de la gravité des symptômes, etc.

246. **Ame-Kuzu (kuzu au sucre de céréales)** : Diluer une cuillerée à café de *kuzu* dans une tasse d'eau. Ajoutez une cuillerée à café d'*ame* (malt de riz, sirop de riz) ou de malt d'orge. Faites chauffer à feu moyen juste au-dessous du point d'ébullition puis laissez mijoter à petit feu pendant 5 à 10 minutes. Remuez régulièrement. Buvez chaud. Ceci peut être utilisé par des personnes qui sont devenues trop yang après avoir consommé trop de sel ou de nourriture animale.

247. **Kuzu-jus de pommes** : Ajoutez ½ tasse d'eau à ½ tasse de jus de pommes (de préférence préparé fraîchement en râpant une pomme et en la pressant). Faites bouillir lentement avec une cuillerée à café de *kuzu* dilué et remuez régulièrement jusqu'à ce que la préparation se gélifie. Ajoutez une pincée de sel marin.

Cette boisson peut être utilisée dans les cas suivants :

- Pour stimuler l'appétit,
- Pour faire baisser la fièvre,
- Pour amollir des selles trop dures,
- Pour calmer des mouvements saccadés.

248. **Thé de lotus au kuzu** : Préparez un thé de lotus (voir N°222 et 223), puis ajoutez 10 à 20% de *kuzu*. Utilisez cette préparation en cas de rhume ou de grippe accompagnée de fièvre et/ou de problèmes d'estomac ou d'intestin. Le *kuzu* fait baisser la fièvre, guérit l'estomac et les intestins et améliore aussi le goût du thé de lotus.

Boisson à base d'*umeboshi* et d'*ume*

249. Thé d'*umeboshi* (voir N°119)

250. *Ume-sho-ban* (voir N°114)
Umeboshi-kouzou (voir N°245)
Umesho-kouzou (voir N°245)

251. Concentré d'*ume* (voir N°123)

Divers

252. **Huile d'œuf** : Il s'agit de l'huile qui est libérée lorsque nous carbonisons des œufs. L'huile d'œuf peut être simplement confectionnée dans une poêle. Faites griller 5 jaunes d'œufs dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient complètement noirs. Pendant cette opération vous verrez suinter l'huile. La manière traditionnelle de carboniser un aliment est décrite dans la préparation de l'*umeboshi* carbonisée (voir N°112). Prenez 1/2 cuillère à café d'huile d'œuf 2 fois par jour en cas de faiblesse cardiaque pour stimuler l'organisme ou augmenter la vitalité, y compris la vitalité sexuelle.

253. **Vin d'œuf** : Mélangez un œuf cru à un petit verre de saké ou de vin et portez à ébullition. Cette boisson stimule la circulation et a donc un effet réchauffant. Elle est recommandée en cas de bronchite ou au début d'un rhume (toux, frissons).

254. **Sang de carpe** : Ce remède est décrit dans la rubrique « emplâtre de carpe » (N°510). Ne l'utilisez qu'en cas de pneumonie aiguë. Traditionnellement on ne prélevait pas le sang de la carpe vivante en lui coupant la tête mais en faisant plusieurs incisions sur son nez à l'aide d'un couteau très pointu.

255. **Jus de pommes chaud** : Le jus de pommes chaud peut être donné pour des problèmes dus à la consommation de produits trop yang.

- La consommation excessive de viande, d'œufs ou de fromage peut entraîner par exemple l'artériosclérose de vaisseaux du cœur ce qui peut conduire à une attaque cardiaque.
- Lorsque des personnes ont consommé pendant longtemps trop de sel marin, de *gomashio*, de sauce de soja *tamari*, etc, ou d'aliments grillés, cuits au four et frits, ils peuvent présenter les symptômes suivants de maladies yang :
 - manque d'appétit dû à des troubles du foie et de la vésicule biliaire,
 - constipation,
 - circulation sanguine déficiente.

Dans ce cas utilisez une à deux tasses de jus de pommes chaud par jour pendant seulement un à deux jours ou au maximum deux jours de suite.

6-Traitement d'organes particuliers

Pour aider un organe malade avec des remèdes familiaux dans l'alimentation, il faut considérer plusieurs facteurs :

- 1-le choix du style de cuisson en général,*
- 2-le choix de certains accompagnements et condiments.*

La plupart des problèmes organiques peuvent être soulagés en ajustant la cuisson et en préparant certains accompagnements. Il est préférable de commencer par cette tentative avant d'utiliser les herbes médicinales ou des remèdes plus difficiles à préparer.

Choix du style de cuisson

La cuisine macrobiotique est unique. La cuisine est la clé de la préparation de repas nourrissants, savoureux et appétissants et un bon cuisinier macrobiotique contrôle la santé de ceux pour lesquels il ou elle cuisine en variant le mode de cuisson. Si nous cuisinons pour des personnes qui ont des problèmes d'organes particuliers, nous devons déterminer le style de cuisson général et adapter le régime standard à l'état de la personne.

Si nous parlons en termes simples de yin ou de yang, nous voyons qu'il est possible d'obtenir un style de cuisson plus yin ou plus yang. En faisant varier les facteurs suivants, il est possible de préparer des repas plus yin ou plus yang :

1. Le choix des aliments parmi les céréales, les soupes, les légumes, les haricots, les algues, les pickles et les boissons,
2. La combinaison des aliments et des plats,
3. Le choix des assaisonnements et des condiments,
4. Le style de cuisson : ébullition, cuisson à la vapeur, sautée, friture, cuisson à la pression, etc ,
5. La quantité d'eau,
6. La durée de la cuisson,
7. L'utilisation d'une flamme plus forte ou plus faible durant la cuisson.

Selon la qualité yin ou yang de l'organe concerné, une méthode de cuisson plus yang ou plus yin sera plus adaptée. Pour soigner des problèmes de foie par exemple, le style de cuisson devrait être plus yin que pour soigner des problèmes de poumons ou d'intestin.

En termes d'énergie, nous pouvons constater que l'utilisation de la pression, du sel, de la chaleur et du temps concentre davantage l'énergie de la nourriture. Une cuisson rapide et moins de sel préserve la qualité énergétique plus légère de la nourriture.

Une étude plus détaillée nous permet de distinguer 2 types de cuisson différents, correspondant à la classification des énergies en 5 étapes. Ces 5 types de cuisson peuvent

être utilisés à l'intérieur du régime standard. En sélectionnant le type de cuisson adéquat, nous pouvons aborder toutes les maladies.

1-Aliments et méthodes de cuisson produisant une énergie stabilisante : il s'agit d'une cuisson équilibrée. On utilise davantage de légumes ronds et l'emploi du sel, du miso, etc. est modéré. La cuisson stabilisante est indiquée pour améliorer les fonctions des reins et de la vessie ainsi que pour apaiser le corps en général. Nous pouvons l'utiliser en cas d'hyperactivité et pour traiter les problèmes émotionnels.

2-Aliments et méthodes de cuisson qui produisent une énergie plus dense : il s'agit davantage du style de cuisson *nishimé* (N°301). On utilise plus de légumes racines et les aliments sont plus salés. Il est particulièrement indiqué d'employer dans ce cas l'algue *hiziki*. La cuisson produisant une énergie plus dense améliore l'état du côlon et des poumons. Nous pouvons l'utiliser également pour traiter un cancer de la peau par exemple.

3-Aliments et types de cuisson qui produisent une énergie de type descendant : il s'agit d'une cuisson plus longue, utilisant plus de légumes racines et de potimarron, de chou, d'oignons ainsi que des légumineuses telles que les haricots *azuki*. Une cuisson de type descendant est indiquée pour améliorer l'état de l'estomac, de la rate et du pancréas. Nous pouvons aussi l'utiliser par exemple pour traiter une tumeur du cerveau yin.

4-Aliments et styles de cuisson produisant une énergie ascendante : c'est une cuisson plus légère, à grand feu, utilisant plus de légumes à vapeur et la salade blanchie. Le goût de ces plats est léger. Un type de cuisson plus ascendante est indiquée pour améliorer le foie et la vésicule biliaire. Nous pouvons l'utiliser par exemple dans le traitement du cancer du foie.

5-Aliments et cuissons qui produisent la dispersion : c'est une cuisson plus rapide comme l'ébullition à gros bouillons ou une cuisson plus rapide en faisant sauter les aliments avec un peu d'huile. On utilise plus de légumes à grandes feuilles et peut-être un petit condiment supplémentaire avec un ingrédient stimulant comme le gingembre, le vinaigre de riz, etc. La salade crue se classe également dans cette catégorie. Une alimentation dispersante est indiquée pour améliorer l'état du cœur et de l'intestin grêle. Nous pouvons l'utiliser également dans le traitement d'un cancer du pancréas.

Quelques techniques spécifiques de préparation

301. Plat Nishime (cuisson sans eau) : Le mot *NISHIME*, *NI*, signifie « bouillir », *SHIME* signifie « exprimer » ou « cuisson contractante ».

C'est un mode de préparation yang des légumes. Ce plat est salutaire pour restaurer la vigueur et la vitalité d'une personne qui s'est affaiblie physiquement. Il est particulièrement bon pour des gens qui ont pris pendant longtemps de grandes quantités de médicaments. Il est recommandé d'inclure ce plat dans la préparation des repas 2 à 4 fois par semaine.

Utilisez une marmite épaisse avec un couvercle lourd ou du matériel de cuisine

spécialement adapté pour la cuisson sans eau. Faites tremper un morceau de *kombu* de 10 à 15 centimètres de long jusqu'à ce qu'il s'attendrisse et coupez-le en morceaux de 2 cm². Placez le *kombu* au fond de la marmite et recouvrez-le d'eau. Ajoutez des carottes, des daïkons ou des navets, des racines de bardane coupées en morceaux, des racines de lotus, des oignons, de la courge d'hiver dure (cornue d'hiver ou doubeurre), panais ou choux. Ces légumes devraient être coupés en morceaux de 5 cm (sauf la bardane qui devrait être coupée en plus petits morceaux) et placés en couches sur le *kombu*.

Assaisonnez avec une petite quantité de sel marin ou de sauce de soja *tamari* au-dessus des légumes. Couvrez et faites chauffer sur une flamme vive jusqu'à ce que beaucoup de vapeur se dégage. Baissez la flamme et faites cuire à petit feu pendant 15 à 20 minutes. Si l'eau s'évapore pendant la cuisson, rajoutez-en une petite quantité au fond de la marmite. Dès que chaque légume s'est attendri, ajoutez quelques gouttes de sauce de soja *tamari* et secouez la marmite pour mélanger les légumes. Recouvrez et laissez cuire 2 à 5 minutes à petit feu. Enlevez le couvercle, éteignez la flamme et laissez reposer les légumes pendant environ 2 minutes. A ce moment l'eau au fond de la marmite devrait s'être totalement évaporée. S'il reste un peu de jus de cuisson servez-le avec ce plat, c'est délicieux.

* Les légumes racines conserveront leur forme même s'ils cuisent longtemps. Cependant la courge peut se dissoudre et perdre sa forme si elle cuit trop longtemps. On peut donc l'ajouter après les autres légumes.

Essayez une des combinaisons suivantes :

1. Carottes, choux, racines de bardane, *kombu*
2. Carottes, racines de lotus, racines de bardane, *kombu*
3. *Daïkon*, champignon *shiitake*, *kombu*
4. Navets, champignon *shiitake*, *kombu*
5. Oignons, chou, courge d'hiver, *kombu*
6. *Kombu*, oignon
7. *Kombu*, *daïkon*

302. **Légumes sautés :** Prenez des carottes, des oignons, du chou ou d'autres légumes y compris les légumes verts à feuilles. Hachez-les menu. A l'aide d'un pinceau enduisez le fond d'une poêle d'huile de sésame. Quand l'huile est très chaude, faites sauter les légumes rapidement pendant quelques minutes. Saupoudrez d'une pincée de sel ou assaisonnez de quelques gouttes de soja *tamari* et ajoutez un peu d'eau. Faites cuire à petit feu pendant quelques minutes encore. Les légumes devraient être croquants et de couleur vive mais cuits.

303. **Kinpira :** Le mot *KINPIRA* signifie « paix dorée » ou « morceaux précieux aplatis ». *KIN* signifie « or », *PIRA* signifie « plat », « tranquille », ou « paix ».

Avec un pinceau enduisez légèrement une poêle à frire avec de l'huile de sésame et faites chauffer. Placez une part égale de bardanes et de carottes coupées en allumettes ou taillées

en fins copeaux dans la poêle et saupoudrez d'une pincée de sel. Faites sauter pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez un peu d'eau pour recouvrir légèrement le fond de la marmite. Placez un couvercle sur le dessus. Faites cuire à petit feu jusqu'à ce que les légumes soient attendris à 80%. Ceci peut durer jusqu'à une heure. Ajoutez quelques gouttes de soja tamari, couvrez, et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirez le couvercle et laissez s'évaporer tout le liquide en excès.

Ce plat est indiqué en cas de fatigue, d'indigestion, d'anémie, de maladie de peau ou pour un état trop yin. Il peut être consommé souvent en petites quantités.

304. Plat de légumes verts à la vapeur : c'est une préparation yin des légumes. Elle convient aux personnes dont la maladie est due à la consommation régulière d'aliments très yang (viande, œufs, sel). Elle convient particulièrement en cas de cancers yang. Ce plat peut être consommé chaque jour.

Lavez et coupez les parties supérieures feuillues et vertes des navets ou des *daikons*, des carottes, les choux verts, les choux chinois, les feuilles des radis, les feuilles de moutarde ou le persil. Placez les légumes dans une petite quantité d'eau bouillante. Couvrez et faites bouillir à la vapeur pendant 2 à 5 minutes selon la texture des légumes. Il est important que les légumes ne perdent pas leur couleur verte. Vers la fin de la cuisson, assaisonnez avec un peu de sauce de soja tamari.

305. Salade ébouillante : Au Japon on appelle ce plat *OHITASHI*. Ceci signifie littéralement « tremper dans le liquide ». Dans ce cas le liquide est de l'eau bouillante. Si vous préparez une salade blanchie, faites cuire chaque légume séparément. Cependant, tous les légumes peuvent être cuits dans la même eau. Faites d'abord cuire les légumes au goût le plus doux pour que chacun conserve sa saveur particulière. Tous les légumes sont cuits de telle sorte qu'ils restent légèrement croquants mais non crus.

Coupez une tasse de chou chinois, ½ tasse d'oignons, ½ tasse de carottes, et ½ tasse de céleris. (On peut préparer d'autres sortes de salades blanchies avec du chou vert, des feuilles de pissenlit, des fanes de navet, de *daïkon*, de radis, des feuilles de moutarde, de chou frisé, etc.). Versez une bonne quantité d'eau dans une casserole, ajoutez une pincée de sel et portez à ébullition.

Plongez le chou chinois dans l'eau et faites bouillir une à deux minutes. Retirez le légume de l'eau en le versant dans une passoire, recueillez l'eau de cuisson dans un saladier. Pour conserver à chaque légume sa couleur vive il faut le passer à l'eau froide. Portez à nouveau l'eau recueillie à ébullition. Faites bouillir ensuite les oignons, versez dans une passoire comme indiqué ci-dessus, recueillez l'eau et portez à nouveau à ébullition. Faites bouillir ensuite les carottes et le céleri séparément comme indiqué précédemment. Plongez enfin une botte de cresson dans l'eau bouillante pendant quelques secondes seulement. Mélangez les légumes. La salade blanchie peut être servie avec ou sans sauce.

Assaisonnements possibles :

- Mélangez une *umeboshi* ou une cuillerée à café de pâte *d'umeboshi* à 1/2 tasse d'eau (on peut utiliser l'eau de cuisson des légumes) et écrasez le tout dans un *suribachi*,
- Quelques gouttes de sauce de soja *tamari* pour assaisonner,
- Diluez du *miso* dans de l'eau chaude. Ajoutez quelques gouttes de vinaigre de riz complet.

306. **Salade pressée** : Une méthode pour extraire l'excès de liquide des légumes crus. Lavez et coupez les légumes sélectionnés en morceaux très fins comme par exemple 1/2 chou (il peut être râpé), un concombre, une tige de céleri, 2 radis rouges, un oignon. Placez les légumes dans un récipient à pickles ou dans un grand saladier, saupoudrez d'1/2 cuiller à café de sel marin et mélangez. Utilisez ensuite la pression pour extraire l'eau.

Si vous utilisez un saladier à la place du récipient à pickles, placez sur le sommet des légumes une petite assiette et recouvrez d'une pierre ou d'un poids. Laissez reposer au moins 30 à 45 minutes. Vous pouvez aussi laisser reposer 3 à 4 jours, mais plus vous pressez les légumes longtemps, plus ils ressemblent à des légumes légèrement lacto-fermentés.

307. Lacto-fermentation (Tsukemono, Zukemono) :

But de la lacto-fermentation (pickles) : Comparés aux pays orientaux, les pays occidentaux n'ont développé que peu de sortes et de méthodes de lacto-fermentation. Dans les pays asiatiques, la lacto-fermentation a toujours été une technique très importante de transformation des aliments et nous pouvons constater que deux styles de lacto-fermentation fondamentaux ont été développés : un style yang et un style yin. Les styles de lacto-fermentation yang se sont développés spécialement sous les climats tempérés en tant que méthode de conservation naturelle des légumes pendant l'hiver sans que ceux-ci perdent leur fraîcheur. Personne n'a jamais développé de méthode de lacto-fermentation pour les céréales et les haricots car ils peuvent être conservés facilement tels quels. Ces pickles ont de plus l'avantage d'être très pratiques : ils peuvent être consommés en hiver parce qu'ils sont assez yang. Beaucoup de familles extrême-orientales font encore sept à huit sortes de pickles à la fin de l'été ou en automne en les stockant dans de grandes jarres. Elles mangent ces pickles pendant toute l'année. Pour les populations végétariennes vivant dans des climats froids, la lacto-fermentation était le facteur principal qui leur permettait de rester végétariens. Les peuples qui vivaient dans des climats froids sans développer la lacto-fermentation yang des légumes durent commencer à manger de la viande, des œufs ou du fromage, et depuis lors ils ne ressentirent plus jamais le besoin de fabriquer des légumes lacto-fermentés yang parce qu'on peut se procurer habituellement la nourriture animale

pendant tout l'hiver. Mais ces peuples développèrent des styles de lacto-fermentation yin. La Corée en est un exemple. Outre le riz, les Coréens mangent une grande quantité de viande. Leurs pickles particuliers, appelés *kim chee* sont très yin, préparés avec de nombreuses épices relevées. Bien que la Corée appartienne géographiquement à la Chine et soit très proche du Japon, sa langue et ses coutumes sont complètement différentes de celles des peuples voisins. Ceci est dû principalement à leurs habitudes alimentaires différentes. Les méthodes de lacto-fermentation yin furent également développées dans des pays au climat chaud. Outre leur effet rafraîchissant par temps chaud, les légumes picklés ont l'avantage de ne pas s'abîmer facilement à la chaleur.

Avantages de la lacto-fermentation :

Dans les climats tempérés nous devrions avoir recours aux légumes en conserve ou congelés pendant l'hiver si nous ne fabriquons pas des pickles ou n'importons pas des légumes des climats chauds. Macrobiotiquement parlant, la congélation ou les conserves ou la consommation de légumes importés du sud ne sont pas une bonne solution. Si nous fabriquons de grandes quantités de pickles à la fin de l'été ou en automne nous pouvons assurer l'approvisionnement en légumes jusqu'au printemps. Combinés aux céréales, haricots, *miso*, sauce de soja *tamari* et au sel marin qui peuvent être entreposés très facilement, ils nous permettent d'assurer notre approvisionnement avec tous les aliments nécessaires au maintien de notre santé.

- Nous pouvons assurer de même notre approvisionnement en cas d'urgence comme lorsque nous avons des difficultés pour la livraison de la nourriture.
- Des difficultés socio-économiques persistantes rendront très vraisemblablement inabordables les prix des légumes en provenance de la Floride ou de la Californie.
- La température de la terre globalement parlant est en train de se rafraîchir. Ces trente dernières années la température au pôle nord a perdu 2°C. Cette tendance se poursuivra dans les 600 prochaines années. Pendant cette période il sera important de faire des pickles si nous ne voulons pas avoir recours à la viande.
- Si nous n'avons pas le temps de faire la cuisine, des céréales (riz complet, pain) et deux à trois sortes de pickles peuvent constituer un repas satisfaisant.

Propriétés médicinales des pickles :

- Les pickles stimulent notre appétit,
- Un peu de pickles servis à la fin du repas facilitent la digestion,
- Les pickles aident à reconstituer une flore intestinale saine,
- Les pickles sont une bonne source de minéraux,
- Enfin les pickles renforcent notre sang et nos défenses immunitaires,
- Certaines personnes objectent que les pickles contiennent trop de sel. Si vos pickles vous paraissent trop salés, vous pouvez éliminer l'excès de sel en les

faisant tremper ½ heure dans l'eau froide avant de servir.

Facteurs utilisés lors de la lacto-fermentation : En japonais les légumes lacto-fermentés sont appelés *TSUKEMONO* (*TSUKE* signifie « faire tremper », *MONO* signifie « nourriture ») ou *O-TSUKEMONO* (*O* signifie « respecter », « embellir »).

Ils distinguent deux catégories :

- *ASA-ZUKE* : « lacto-fermentation peu profonde » (*ASA* signifie « peu profond », « léger »).
- *FURU-ZUKE* : « lacto-fermentation ancienne » (*FURU* signifie « vieux »). Mais le temps n'est qu'un facteur dans la création de différents types de pickles.
- En général on peut utiliser les facteurs suivants pour produire des pickles yang ou yin :
- Pour faire un pickle plus yang : des variétés de légumes plus yang, plus de sel, plus de pression, plus de temps, la lumière du soleil (séchage).
- Pour faire un pickle plus yin : des variétés de légumes plus yin, pas de pression, durée plus courte (un à plusieurs jours ou au maximum une semaine), de l'eau ou du vinaigre, du sucre, des épices ou des herbes comme l'aneth ou l'ail.

Pour faire des pickles macrobiotiques, nous n'utilisons pas de sucre ou de vinaigre de fruit et seulement de temps à autre quelques herbes ou épices avec parcimonie. Les épices possibles seraient le poivre rouge ou le gingembre.

Légumes convenant à la lacto-fermentation : Pour les pickles yang, vous pouvez utiliser aussi bien les légumes yin que les légumes yang. Les légumes racines sont particulièrement populaires, plus que les légumes feuilles. Utilisez des carottes, des navets, des racines de *daïkon*, des radis, du rutabaga ou des racines de bardane. Parmi les légumes feuilles il faut préférer les variétés plus yang comme le chou, les fanes de *daïkon*, les fanes de navets, les fanes de carottes, les feuilles de moutarde et les brocolis.

Pour les pickles yin on emploie des légumes yin, le sel et la pression ne sont utilisés que quelques jours avant que l'on commence à les manger. Les légumes qui conviennent sont le chou chinois, le chou-fleur, le céleri, le cresson, le concombre et les betteraves.

On peut aussi confectionner des pickles avec des oignons, des échalotes, de la laitue, de la courge (courge d'été, courge d'automne, courgette), différents melons, asperges, et algues comme la *wakamé*, la *dulse* et particulièrement le *kombu*. Les aubergines peuvent aussi être picklées mais dans ce cas uniquement en pickles de six mois à un an et particulièrement picklées dans du *miso*. Il est intéressant de noter qu'en Orient on utilise des ingrédients inhabituels pour la lacto-

fermentation :

- Les écorces dures et non comestibles de la courge ou les tiges,
- Les écorces de melon (par exemple l'écorce blanche non comestible de la pastèque),
- Les cosses de petits pois et leurs tiges.

On peut aussi pickler des fruits comme les pommes par exemple, les *umeboshis* sont les fruits les plus connus et les plus répandus.

Points importants dans la confection des pickles :

- N'épluchez pas les légumes : utilisez même les écorce dures.
- Nettoyez les légumes très soigneusement avant de les pickler.
- Si vous faites des pickles à la sauce de soja *tamari* ou au *miso*, vous pouvez réutiliser le *miso* ou la sauce de soja *tamari* dans lesquels vous avez fait les pickles si les légumes ont été bien nettoyés.
- Si les légumes sont aqueux, faites-les d'abord à moitié sécher avant de les couper et de les pickler. Laissez les légumes quelques jours à l'air libre : placez-les sur des nattes en paille de riz ou accrochez-les sous le toit à l'ombre. Utilisez ce procédé spécialement si vous faites des pickles à la sauce soja *tamari* ou au *miso*.
- On peut renforcer la saveur des pickles en ajoutant soit :
 - des feuilles de *shiso*
 - des graines comme les graines de sésame
 - du *kombu* (qui peut être également picklé seul)
 - des épices : poivre rouge, gingembre.
- Pour préserver de la poussière, il faut toujours couvrir les pickles mais vous devez utiliser une étoffe poreuse comme le lin ou une gaze à fromage car une fermentation s'opère durant ce processus.
- Entreposez les récipients à pickles à une température légèrement inférieure à la température ambiante mais pas au-dessous de zéro.

307. 1-Pickles de base - Pickles au sel et à la pression : On utilise dans ce cas le sel, la pression et le temps. Le mieux est d'utiliser un récipient en céramique lourd ou un tonneau en bois. Si vous voulez avoir rapidement vos pickles, coupez les légumes en tranches. Si vous voulez vraiment avoir des pickles yang, utilisez des légumes entiers ou s'ils sont gros, coupez-les en deux.

Saupoudrez le fond du récipient avec du sel. Étendez une couche de légumes puis saupoudrez abondamment de sel marin. N'utilisez que du sel marin blanc lorsque vous utilisez les légumes coupés. On peut utiliser du sel marin gris pour pickler

des légumes entiers.

Déposez une nouvelle couche de légumes et saupoudrez-la abondamment de sel. Renouvelez cette opération jusqu'à ce que tous les légumes soient utilisés ou que le récipient soit rempli. Saupoudrez d'une dernière couche de sel avant de mettre un couvercle (en bois ou en pierre). Le couvercle doit pénétrer dans le récipient, il doit adhérer aux légumes. Placez un poids lourd comme par exemple une brique ou un morceau de roche sur le couvercle. Il est recommandé de recouvrir le récipient avec un papier journal ou une gaze à fromage ou toute autre matière poreuse et de nouer ce linge ou ce papier avec une ficelle pour protéger de la poussière. Le sel est très yang, il aspire l'eau des légumes. Peu à peu le couvercle et le poids vont s'enfoncer et au bout de quelques jours l'eau va monter. Si vous utilisez des légumes plus yang, l'eau mettra plus de temps à monter. Dès que l'eau a atteint le couvercle, changez le poids contre un poids plus léger. Laissez le pot tel quel pendant 2 à 3 jours encore. Alors vous pouvez commencer à manger les pickles. Prélevez-en une portion, rincez le sel déposé à la surface à l'eau froide, coupez les pickles en tranches et servez.

Pour ajouter de la saveur à ces pickles, placez quelques morceaux de *kombu* parmi les légumes : vous pouvez aussi mélanger différentes sortes de légumes au lieu de vous limiter à un seul type de légumes - vous découvrirez des combinaisons très intéressantes.

307. 2-Pickles au sel et au son : Si vous ne pouvez obtenir du son de bonne qualité, vous pouvez utiliser du sel et de la farine comme la farine de riz complet. Prenez $\frac{1}{2}$ à $\frac{2}{3}$ de son pour $\frac{1}{2}$ à $\frac{1}{3}$ de sel en volume. Mélangez et suivez la méthode décrite au N°307-(1).

307. 3-Pickles de Takuan : Ce sont des daïkons picklés à la pression dans un mélange de sel et de son ($\frac{2}{3}$ de son – $\frac{1}{3}$ de sel) pendant au moins 3 mois. Le processus de lacto-fermentation peut être prolongé jusqu'à cinq ans. Les pickles de *takuan* sont particulièrement bons pour la digestion et pour déclencher un bon péristaltisme.

307. 4-Pickles au son : L'adjonction de son de riz à la préparation des pickles contribue à leur valeur nutritionnelle : le son de riz fournit des minéraux, des vitamines et un peu d'huile et donne également une saveur agréable.

Pickles de longue durée (prêts en trois à cinq mois) :

10-12 tasses de nuka (son de riz) ou de son de blé

1 1/2 tasse à 2 tasses de sel marin

Pickles de courte durée (prêts en 1-2 semaines) :

10-12 tasses de nuka (son de riz) ou de son de blé

1/8 à 1/4 de tasse de sel marin.

Ajoutez du sel au *nuka* ou au son de blé grillé et mélangez bien. Placez une couche de ce mélange au fond d'un tonneau en bois ou d'une jarre en grès. On peut aussi prendre une seule sorte de légumes comme par exemple le daïkon, le navet, le rutabaga, l'oignon ou le chou chinois. Coupez les légumes en tranches et disposez-les en couches sur le son. Si vous utilisez plus d'une sorte de légumes, disposez chaque sorte de légumes en couches. Puis saupoudrez une couche de son sur les légumes. Répétez ce procédé jusqu'à ce que le mélange de son soit entièrement utilisé ou jusqu'à ce que la jarre soit entièrement remplie.

Assurez-vous toujours que le mélange de son constitue la couche supérieure. Placez une planche en bois ou une assiette au-dessus des légumes et du son à l'intérieur de la jarre. L'assiette devrait être un peu plus petite pour bien s'adapter à l'intérieur de la jarre.

Placez un poids lourd sur l'assiette, une pierre ou une brique par exemple. Bientôt l'eau extraite des légumes par le poids commencera à couvrir la surface de l'assiette. Lorsque ceci se produit, remplacez le poids par un poids plus léger. Couvrez d'un fin linge à fromage et entreposez dans une pièce fraîche. Avant de servir rincez les pickles à l'eau froide pour éliminer l'excès de son et de sel.

307. 5-Pickles au miso : Placez des légumes, comme les carottes, coupés préalablement dans un bocal ou un tonneau avec du *miso*. Vous pouvez aussi ajouter du *kombu*. Couvrez. Dans ce cas vous n'avez pas besoin d'utiliser la pression. Laissez reposer longtemps. Le *miso* va pénétrer dans les légumes. Ne remuez pas le *miso* pendant ce processus. Vous pouvez commencer à utiliser ces pickles après un ou plusieurs mois ou les laisser reposer un à deux ans ou plus longtemps. Retirez les pickles au *miso* avec des baguettes. Le *miso* peut être réutilisé. Le but de cette méthode de lacto-fermentation est de produire des pickles très yang. On obtient les pickles les plus yang en picklant des racines de bardane ou des carottes pendant un à deux ans. La consommation d'un seul petit morceau de la dimension de l'extrémité de votre doigt vous rendra très yang.

307. 6-Pickles à la saumure : Faites bouillir 3 tasses d'eau et une cuillerée à café de sel marin. Laissez refroidir. Placez un morceau de *kombu* de 7 centimètres et des tranches de carottes, d'oignons, de *daïkon*, des brocolis, du chou-fleur, du concombre etc, dans un bocal avec l'eau froide salée. Tous les légumes doivent être recouverts d'eau. Si ce n'est pas le cas, posez un bocal plus petit à l'intérieur du premier bocal pour immerger les légumes dans l'eau salée. Recouvrez d'un linge à fromage et conservez dans un endroit frais et sombre pendant 2 à 3 jours.

307. 7-Pickles à la sauce de soja tamari : Cette méthode n'utilise pas la pression. Mélangez de la sauce de soja *tamari* et de l'eau en quantités égales. Placez les tranches de légumes dans ce liquide de sorte qu'ils soient immergés. L'adjonction d'un peu de *kombu* donne beaucoup de saveur à ces pickles. Si vous souhaitez un goût plus relevé, ajoutez une petite quantité d'épices comme le poivre rouge ou de petits morceaux de différentes herbes. Si vous coupez les légumes en

tranches très fines, vous pouvez commencer à manger ces pickles au bout de quelques heures seulement, mais vous pouvez aussi attendre 3 à 5 jours. Quand vous utilisez des légumes en plus gros morceaux, vous devez attendre plus longtemps jusqu'à ce que la sauce de soja *tamari* ait pénétré à l'intérieur des légumes.

307. **8-Pickles à l'umeboshi** (pickles au jus de prunes) : Placez 7 à 8 *umeboshi* dans un grand bocal. Ajoutez 2 litres d'eau chaude. Agitez le bocal et laissez reposer quelques heures jusqu'à ce que l'eau se teinte en rose. Assurez-vous que le liquide a refroidi. Plongez des légumes coupés en tranches dans ce liquide. Les meilleurs légumes pour cette méthode de lacto-fermentation sont les navets ou les carottes ou les légumes ronds comme les oignons. Recouvrez d'un linge à fromage et entreposez dans un endroit frais. Cette lacto-fermentation nécessite seulement 3 jours à 2 semaines.

307. **9-Choucroute :**

2,2 kg de chou

2 cuillerées à soupe de sel marin

Effeuillez le chou et hachez-le très menu. Mélangez le chou émincé à du sel marin. Placez-le dans un tonneau en bois ou dans une jarre en grès et recouvrez d'un linge à fromage. Placez une assiette ou un couvercle sur le chou et posez un poids lourd sur l'assiette. Au bout d'une journée l'eau devrait recouvrir le chou ; si ce n'est pas le cas placez un poids plus lourd. Entreposez dans un endroit frais pendant 2 semaines et contrôlez la jarre quotidiennement. Si de la moisissure se forme à la surface, éliminez-la. Avant de servir rincez le chou à l'eau froide.

Sélection d'accompagnements et condiments spécifiques

Nous devons parfois faire quelques adjonctions lorsque nous traitons certains problèmes. Pour déterminer quels ingrédients nous devons ajouter, nous devons être conscients qu'il y a d'un point de vue énergétique cinq paires d'organes qui représentent cinq tendances énergétiques.

1-Tous les problèmes d'organes peuvent être classés selon une hyper-activité ou une hypo-activité de l'énergie. Par conséquent, il n'y a pas une méthode générale de traitement pour un problème organique.

En cas de problème d'estomac :

- Quand l'estomac est affaibli (hypo-activité) nous pouvons le fortifier en lui donnant une nourriture de type terre, des légumes doux comme l'oignon ou la courge dure, parce que l'énergie qui nourrit l'estomac est une énergie de type terre.
- Mais quand l'estomac est hyperactif, une nourriture de type terre pourrait

aggraver ce problème ! Pour supprimer ou pour calmer un excès d'énergie de type terre, nous pouvons fournir plus d'énergie opposée. Nous le pouvons en donnant davantage de nourriture de type bois, comme :

- des légumes qui poussent vers le haut (poireaux, oignons, échalotes),
- des aliments acides (comme le vinaigre de riz),
- ou des aliments fermentés (comme la choucroute).

2-Pour chaque paire d'organes un facteur yin ou un facteur yang peut être responsable du problème. Dans le cas de problèmes cardiaques :

- Si nous prenons trop de sel, trop de produits durs cuits au four, trop peu de légumes et/ou que nous cuisons les aliments de façon trop sèche, le cœur va se contracter, ce qui entraînera des douleurs combinées à des difficultés respiratoires.
- Si nous prenons trop de fruits ou de jus de fruits, trop de boissons douces etc, le cœur se dilatera et à nouveau la respiration sera affectée. Nous aurons facilement des vertiges, des battements de cœur peuvent survenir, etc.

Pour déterminer si la cause des problèmes est yin ou yang, il est très utile d'étudier le diagnostic visuel. (* Nous vous renvoyons au livre Comment tester vous-même votre santé : le livre du diagnostic oriental de M. Kushi aux éditions de la Maisnie chez Guy Trédaniel.) Ou bien nous pouvons aussi examiner simplement nos habitudes alimentaires passées en termes de yin et de yang. Si nous avons pris les deux extrêmes en quantités égales, nous pouvons considérer que les aliments yang sont la cause des problèmes.

Exemples d'accompagnements et de condiments spécifiques

1-Foie -Vésicule biliaire

A-Cause YIN

- *Umeboshi* (N°111) : prenez une *umeboshi* plusieurs jours de suite.
- *Umeshokuzu* (N°245) : buvez-en une tasse par jour pendant plusieurs jours.

B-Cause YANG

- Ajoutez du cidre à une boisson de *kuzu* (N°247).
- Ajoutez du malt d'orge (et non de riz) à une boisson au *kuzu* (N°246)
- Versez du thé *bancha* sur des feuilles de *shiso*, mangez les feuilles et buvez le thé (N°121).
- Du vinaigre de riz ou du vinaigre *d'ume* (N°122, 124).
- Des pommes au four ou des pommes cuites.
- Des échalotes fraîches (N°39) en garniture dans une soupe *miso* ou accompagnant

un plat de légumes.

2-Cœur-Intestin grêle

A-Cause YIN

Si le yin est la cause des problèmes, il peut être salulaire d'ajouter les ingrédients suivants pendant trois jours à une semaine :

- *Tamari-bancha* ou *gomashio-bancha* (N°206, 207). N'oubliez-pas de les préparer correctement : versez d'abord de la sauce de soja *tamari* ou saupoudrez du *gomashio* dans la tasse puis ajoutez le thé *bancha* !
- Thé *d'umeboshi* (N°119) : mettez une prune dans une tasse, versez quelques gouttes de sauce de soja *tamari* sur la prune puis ajoutez le thé *bancha* chaud.
- *Ran-sho* (N°209) : prenez-en une tasse par jour pendant 4 jours.

B-Cause YANG

C'est la plupart du temps la principale cause des attaques cardiaques.

- Du jus de pommes bouilli ou chaud (N°255).
- Du thé vert (N°204).
- Faites cuire un melon (pastèque ou melon honeydew), mangez-le et buvez le jus.
- Faites bouillir du *daïkon* râpé avec du champignon *shiitake* et ajoutez un peu de sauce de soja *tamari*. Buvez-en une, peut-être 2 tasses, par jour pendant 3 à 4 jours.

3-Rate-Pancréas-Estomac

A-Cause Yin

C'est souvent la cause des problèmes comme le diabète ou la maladie de Hodjkin : ces maladies sont particulièrement favorisées par la consommation de différents types de sucres, lait, chocolat, alcool, etc.

- *Umeboshi* (N°111).
- *Umeboshi* cuite dans du *kuzu* (N°245).
- Faites cuire de la *nori* dans l'eau et ajoutez vers la fin un peu de sauce de soja *tamari* (N°106). Utilisez ce plat comme garniture ou condiment (condiment de *nori*), ajoutez plus d'eau ou de thé et buvez-le.
- Faites cuire de la courge d'hiver ou de la courge doubou avec du *kombu*.
- Faites cuire des *aramés*, recueillez le jus de cuisson, ajoutez un peu de sauce de soja *tamari* à ce liquide et buvez-le.

B-Cause YANG

- Ajoutez du malt de riz à du *kuzu* (N°246).
- *Amasaké*.
- Faites cuire un champignon *shiitake* avec du *kombu* ou des *aramés*, ajoutez un peu de sauce de soja *tamari* au liquide et buvez-le.

4-Poumons-Gros intestin

A-Cause YIN

- *Kouzou*-racine de lotus (N°248).
- Le *gomashio* (N°101) est très bon dans ce cas.
- La poudre *d'umeboshi* grillée au four (N°112) est également très bonne : mélangez un peu de cette poudre avec de l'eau ou du thé chauds et buvez. Ceci est excellent pour tous les problèmes digestifs causés par du yin, y compris la dysenterie ou la fièvre typhoïde. Utilisez ce remède pendant 3 à 5 jours maximum.

B-Cause YANG

- Râpez du *daïkon*, ajoutez un peu de gingembre et de sauce de soja *tamari* (N°15). Mangez tel quel ou bien ajoutez de l'eau chaude, mélangez et buvez.
- Préparez du jus de lotus (N°222) : râpez de la racine de lotus fraîche et pressez à travers un linge à fromage pour obtenir une à deux cuillerées à soupe de ce jus. Il y a plusieurs manières de l'utiliser :
 - Buvez ce liquide tel quel,
 - Ou sucrez-le en ajoutant un peu de malt de riz,
 - Ou bien vous pouvez ajouter aussi du thé chaud ou de l'eau chaude et le boire.

5-Reins-Vessie

A-Cause YIN

- *Tekka* (N°105).
- *Shio-kombu* (*kombu* cuit dans de la sauce de soja *tamari* (N°107).
- Thé *d'azukis* avec un peu de sel marin (N°237).
- Thé de haricots de soja noirs avec un peu de sel marin (N°238).

B-Cause YANG

- Du *daïkon* râpé avec de la *nori* grillée et émiettée (1/2 à une feuille) : mélangez ces 2 ingrédients, ajoutez un peu de sauce de soja *tamari* et versez de l'eau chaude ou du thé *bancha* chaud sur ce mélange. Buvez cette préparation.

- Le thé de *kombu* (N°239) ou le thé de *kombu-shiitake*. Si le goût est trop fade, ajoutez quelques gouttes de sauce de soja *tamari*.

7-La médecine traditionnelle d'Extrême-Orient par les plantes et les minéraux

En Extrême-Orient il existe un proverbe traditionnel à la signification profonde : *DEN KA no HO TO*.

DEN : transmettre, de génération en génération,
KA : foyer ou famille,
no : de,
HO : trésor,
TO : épée.

Ceci peut être traduit littéralement par : "une épée précieuse qui a été transmise de génération en génération au sein de la famille". Cette épée est habituellement conservée dans l'endroit le plus secret de la maison, comme un trésor sacré. Elle n'est utilisée que rarement, peut-être une ou deux fois dans une vie. Cette épée n'est sortie et utilisée que dans des situations très graves. L'épée est très tranchante et d'excellente qualité. Si elle est utilisée sans réflexion, elle pourrait engendrer le chaos. C'est pourquoi elle est cachée en un lieu sacré.

En médecine extrême-orientale on accorde la même considération et le même respect à la médecine par les plantes et par les minéraux. En général les plantes ou les minéraux ne sont pas nécessaires pour la guérison des maladies de peau, des maladies cardiaques ou même du cancer. Une modification de l'alimentation combinée à une réorientation du mode de vie est suffisante. Il y a cependant quelques situations très sérieuses où nous pouvons avoir besoin des plantes ou des minéraux comme dans les cas terminaux ou lorsque la capacité à digérer vient à manquer. Depuis quelque temps cependant les hommes ont oublié l'esprit de ce proverbe et abusent de la médecine par les plantes et par les minéraux. Ceci entraîne la confusion et les difficultés. C'est pourquoi nous aimerions présenter les principes de la médication extrême-orientale.

Beaucoup d'années d'étude sont nécessaires à l'apprentissage complet de la médecine extrême-orientale par les plantes. Mais une fois que vous avez étudié le yin et le yang, l'orientation est claire et l'étude facilitée.

Principes de base dans l'utilisation de la médication

1- Nous choisissons des substances qui sont très efficaces et n'ont absolument aucun effet secondaire. En médecine extrême orientale, on distingue trois sortes de médications :

- a) Le niveau supérieur de la médication ou JO-YAKU (JO signifie « niveau suprême », YAKU signifie « médication ») : cette médication est très efficace et n'a pas d'effets secondaires.

b) Le niveau intermédiaire de la médication ou CHU-JAKU (CHU signifie « intermédiaire ») : cette médication produit occasionnellement des effets secondaires dépendant de la personne ou de la situation.

c) Le niveau inférieur de la médication ou GE-JAKU (GE signifie « niveau inférieur ») : cette médication agit sur les symptômes mais elle entraîne des effets secondaires.

Nous devrions avoir pour principe de base la recherche du Jo-Yaku chaque fois que la médication par les plantes est nécessaire.

Nous choisissons des substances (plantes, herbes, minéraux, animaux) faciles à se procurer et prises dans notre propre environnement. C'est un principe économique et écologique.

Pour utiliser les médicaments par les plantes et les minéraux, nous devrions avoir une compréhension claire du yin et du yang.

Nous ne devrions utiliser que la quantité minimale de la médication et le plus rarement possible. Ceci concerne aussi le Jo-Yaku qui n'engendre pas d'effets secondaires.

Effectivement tout peut devenir médecine si on comprend le principe sous-jacent du yin et du yang.

Types de substances utilisées : à travers les exemples suivant vous pouvez voir que tout peut être utilisé comme médecine, à condition que nous appliquions la compréhension du yin et du yang. Ce ne sont que quelques exemples parmi des milliers d'autres.

1- Plantes

401. Pois de senteur (*Ipomoea purpurea*) : Mélangez 3 grammes de graines et de feuilles, faites-les bouillir et buvez-les en un thé.

Ceci peut être utilisé :

- Comme laxatif (très émollient),
- Pour réduire l'hydropisie des jambes et de l'abdomen,
- Pour la goutte, les rhumatismes ou l'arthrite.

Si vous écrasez les feuilles crues du pois de senteur, que vous en extrayez le jus et le frottez sur la peau, ce liquide neutralise le poison des piqûres d'insectes.

402. Plantain (*Plantago lanceolata*) : Cette plante pousse presque partout. Faites-la sécher à l'ombre plutôt qu'à la lumière directe du soleil. Faites bouillir 10 à 20 grammes de la plante séchée pour obtenir un thé et buvez-le.

Ceci a de multiples effets :

- Contre l'asthme, la coqueluche,
- Les maladies rénales,
- L'énurésie,
- Les maux de tête,
- La constipation,
- Les maladies cardiaques,
- La névrose,
- Pour développer la vitalité,
- Contre les hémorroïdes,
- Les maladies des yeux en général,
- Les maladies féminines, y compris les douleurs abdominales après l'accouchement,
- Les maux de dents.

403. Bec-de-grue (*Géranium maculatum*) : (appelé également géranium sauvage). Récoltez cette plante en juillet ou en août lorsqu'elle est en fleurs. Faites sécher la plante entière à l'ombre. Faites-en bouillir 10 à 20 grammes en tisane.

Ceci est utile :

- Pour arrêter une diarrhée ou pour détendre des intestins constipés parce qu'elle normalise la condition des intestins,
- Pour d'autres problèmes intestinaux ou stomacaux,
- En cas de rhume et de maux de tête,
- En cas d'infection urinaire,
- En cas d'infection des testicules, en particulier lorsqu'elle est due à la gonorrhée,
- En cas d'infection de l'utérus et de pertes vaginales,
- Pour augmenter la vitalité générale.

404. Kaki : Le kaki est bon :

- Pour les problèmes cardiaques dus au béri-béri,
- Pour prévenir le durcissement des artères,
- Pour soulager les maux de tête causés par l'alcool.

Le kaki est bon pour neutraliser les toxines du poisson ou des fruits de mer. Le calice du kaki est bon contre la toux et pour stopper le hoquet. Hachez-le finement et faites-le bouillir en tisane.

405. Ginseng : C'est une sorte de carotte sauvage qui pousse profondément dans les montagnes. Le vrai ginseng est très cher et il est difficile de se le procurer. La plupart des ginseng commercialisés ont été cultivés.

Le ginseng devient très yang. On peut en prendre une petite quantité pour en faire une décoction. Cette décoction peut être utilisée pour nous yanguïser. Mais soyez prudent : si vous en prenez trop vous pouvez provoquer une forte contraction du corps. Le cœur et les vaisseaux sanguins peuvent se contracter, la respiration devient difficile et tout le corps peut se refroidir.

Nous pouvons avoir l'impression que beaucoup d'Extrême-orientaux utilisent souvent le ginseng. En réalité 99% de Asiatiques n'utilisent jamais le ginseng durant leur vie. Seule une petite proportion de gens l'utilise en cas de maladie, d'après la prescription du médecin et seulement pour une durée limitée et pour traiter des problèmes spécifiques.

En macrobiotique nous utilisons le ginseng dans le thé mu : dans ce thé le ginseng a été équilibré avec d'autres plantes, par conséquent, il n'est pas dangereux, même si nous prenons du thé tous les jours.

2. Animaux

Dans l'approche macrobiotique il est très rare d'utiliser la qualité animale, bien que différents animaux puissent être utilisés pour leurs effets médicaux. Quelques-uns des exemples suivants, parfois étranges, vous montreront comment et dans quel but différents animaux étaient utilisés dans la médecine traditionnelle extrême-orientale.

406. Palourdes : La chair des crustacés peut être grillée au four pour obtenir une poudre noire. Elle a été recommandée pour :

- La vitalité sexuelle,
- L'inflammation des amygdales,
- Les infections de la gorge et la diphtérie,
- Pour stimuler la lactation.

407. Coquille de homard : On grille la coquille au four et on la réduit en une poudre noire. Prenez-en ½ à une cuiller à café dans un peu d'eau une à deux fois par jour.

Ce remède était recommandé :

- En cas de rougeole,
- En cas d'enflure des seins, tumeur du sein,
- Pour toute autre tumeur.

408. Calmar : Le calmar n'a pas de colonne vertébrale mais un os mou, transparent. Cet os peut être cuit au four et réduit en une poudre noire.

Cette poudre fut recommandée en cas de :

- Saignement utérin,
- Pertes vaginales,
- Pour toutes les douleurs dans la région utérine, douleurs du vagin, douleurs dans la région du pénis ou des testicules,
- Inflammation des oreilles avec écoulements,
- Cécité nocturne.

409. Ver de terre : Les vers de terre séchés peuvent être bouillis pour obtenir une tisane.

Ceci a été utilisé en cas de :

- Fièvre élevée, spécialement en cas de rhume et de malaria
- Infection des yeux,
- Surdité.

Cette tisane a été utilisée également comme diurétique.

410. Cafard : Les médecins orientaux traditionnels utilisaient les cafards comme suit : ils enlevaient les ailes et les pattes de plusieurs cafards, grillaient leurs corps et les réduisaient en poudre.

D'un point de vue yin-yang, le cafard est extrêmement yang : la preuve en est qu'il peut survivre à une explosion atomique (très yin). Si nous cuisons le cafard au four il devient encore plus yang.

Il était utilisé en cas de :

- Refroidissement et grippe,
- Enurésie causée par du yin,
- Maux de tête causées par du yin.

411. Grenouille verte : La petite grenouille verte que les Extrême-Orientaux appellent rainette a été utilisée de plusieurs man res à des fins médicinales.

a) La surface du corps de cette grenouille est recouverte d'un liquide collant. Ce liquide appliqué sur notre peau peut soigner les engelures.

b) Lorsque cette grenouille est séchée on peut en faire bouillir 3 ou 4 pour faire une tisane. Ce thé s'est avéré efficace pour le traitement de la gonorrhée et de l'asthme.

412. Peau de serpent : La peau d'un serpent dont il se débarrasse au cours de la mue peut être grillée au four et réduite en poudre. On peut consommer 1/2 gramme de cette poudre par jour ou la faire en tisane.

Ce remède a été utilisé pour :

- Toutes les maladies de peau,

- Embellir la peau et la rendre très lisse (les verrues et les grains de beauté peuvent disparaître, les grains de beauté peuvent s'éclaircir),
- Les hémorroïdes,
- Les maladies des yeux.

413. Taupe : Les médecins extrême-orientaux traditionnels utilisaient les taupes comme suit : après les avoir capturées et tuées, ils les carbonisaient au four et les réduisaient en poudre. On peut utiliser 5 à 10 grammes de cette poudre par jour.

Elle était utilisée en cas de :

- Fièvre,
- Coqueluche,
- Maladie cardiaque,
- Refroidissement des extrémités,
- Enurésie,
- Troubles de l'utérus,
- Gonorrhée,
- Hémorroïdes,
- Maladies chroniques des organes sexuels.

414. Cheveux : Faites griller des cheveux dans une poêle jusqu'à obtention d'une poudre noire. Prenez une cuillerée à café (environ 3 grammes) de cette poudre dans un peu de thé ou d'eau chaude.

Ceci était recommandé pour :

- Les saignements utérins,
- Les saignements après l'accouchement,
- Les pertes de sang dans les selles ou dans l'urine,
- Les saignements de nez,
- La gonorrhée,
- Contrôler les crises de nerfs chez l'enfant en bas âge.

Ce remède est encore plus efficace si nous utilisons des cheveux masculins pour traiter une femme et l'inverse ! Si nous appliquons la pensée yin-yang, ces indications prennent leur sens. Nous l'avons expliqué dans le chapitre 2.

3. Minéraux

415. Or et argent : En Inde on servait traditionnellement de fines feuilles d'or ou d'argent aux invités de marque.

Naturellement ces feuilles étaient extrêmement fines et comestibles.

Effets :

- Apaisants,
- Pour traiter une mentalité très violente,
- On considérait que les feuilles d'argent pouvaient aider à soulager les maladies des yeux.

416. Perle : Nous taillons de petits morceaux de perle naturelle avec une lame de rasoir pour obtenir de 0,3 à 1 gramme de poudre. Elle est absorbée avec un peu d'eau ou de thé.

Ceci a été utilisé pour :

- Purifier le sang des graisses animales ou des aliments particulièrement huileux,
- Pour les maladies rénales : cette médecine peut être utile pour les maladies rénales à cause des effets mentionnés précédemment.

Combinaison des ingrédients : En médecine extrême-orientale il y avait des cas où un seul élément (plante, animal, minéral) était utilisé en tant que médecine. Quelques symptômes exigeaient la combinaison de plusieurs ingrédients et d'autres nécessitaient un mélange complexe pour produire l'effet désiré. Le médecin herboriste devait faire preuve de compréhension et de jugement pour recommander et préparer ces remèdes.

Cependant il y avait un principe général :

KUN --- SHIN --- SA --- SHI
(seigneur--ministre--assistant--serviteur)

Si nous voulons fabriquer un remède yin, l'ingrédient principal est naturellement yin. Cependant le yin tout seul ne peut pas être efficace : nous devons ajouter un plus petit volume de yang pour aider le yin à faire son effet. Vous pouvez en faire la constatation : quand vous mangez par exemple de la pastèque, vous savourerez davantage son goût doux et frais si vous ajoutez un peu de sel qui est yang. L'utilisation du yin seul est moins bonne que la combinaison du yin avec un petit volume de yang. Nous pouvons poursuivre cette combinaison en ajoutant une plus petite quantité de yin et même une quantité encore plus petite de yang. L'ensemble aura l'effet d'une médication yin.

On peut modifier ces proportions avec souplesse. Naturellement on peut appliquer le même raisonnement pour préparer une médication yang efficace.

Les ingrédients à combiner et leurs proportions dépendaient du jugement et de l'état du médecin herboriste.

Deuxième Partie :

Les Remèdes Macrobiotiques Familiaux en Application Externe

1. Compresse, emplâtres et enveloppements

Une *compresse* est l'application sur une partie externe du corps d'un morceau de tissu (lin ou flanelle) trempé dans un liquide et essoré. Une compresse peut être très chaude - en ce cas on l'appelle aussi *fomentation* - ou froide.

Un *emplâtre* ou *cataplasme* est une application d'un mélange pâteux, mou et humide sur une partie externe du corps (*emplâtre*) ou intercalé entre deux linges en lin, en gaze, entre des serviettes ou de la mousseline et posé sur la surface du corps (*cataplasme*).

Un *enveloppement* ou une *poche* est l'application d'une substance plus solide, enveloppée dans un linge ou dans un sachet. Si cette substance est un liquide, elle est habituellement contenue dans un sac de caoutchouc et on appelle cette application une *bouteille*.

501. Compresse de gingembre ou fomentation de gingembre

Ingrédients et ustensiles :

- Racine de gingembre fraîche (voir fig. 15). Il n'est pas difficile de se les procurer aujourd'hui : les magasins de produits naturels comme les supermarchés en vendent. Si vous en achetez une certaine quantité, la meilleure manière les conserver est de les enterrer dans du sable sec, dans un pot de fer par exemple. Conservez ce pot dans un endroit frais et sec. Les racines de gingembre garderont ainsi longtemps leur fraîcheur. Si vous ne pouvez vous procurer du gingembre frais, utilisez de la poudre de gingembre.
- Vous aurez besoin d'un récipient lourd avec un couvercle. Le récipient devrait contenir au moins 4 litres de liquide et conserver le liquide très chaud. C'est pourquoi le plus avantageux est le récipient en émail.
- 4 litres d'eau,
- Une râpe : il est préférable d'utiliser une râpe en grès ou en porcelaine.
- Une grande serviette de bain épaisse,
- Deux ou trois linges de coton plus petits.
- Un petit sachet de coton qui peut être fermé hermétiquement par une cordelette. Confectionnez vous-même ce sachet et utilisez-le exclusivement pour fabriquer l'eau de gingembre. Si vous ne pouvez vous procurer de sachet, utilisez une petite serviette en coton ou un linge à fromage, un morceau de ficelle ou quelques élastiques.
- Optionnel : des gants de caoutchouc,
- Optionnel : de vieux journaux ou un morceau de plastique (un sac ménager).

Préparation de l'eau de gingembre : Portez à ébullition 4.5 litres d'eau dans un récipient couvert. Pendant ce temps lavez quelques racines de gingembre fraîches. Vous devriez éliminer toutes les taches noires mais vous n'avez pas besoin d'éplucher la racine. Puis râpez la racine. Vous constaterez que le fait de râper avec un mouvement circulaire vaut mieux qu'un mouvement d'avant en arrière : si vous râpez avec un mouvement d'avant en

arrière de nombreuses fibres de gingembre vont s'accumuler à la surface de la râpe et vous gêneront pour continuer à râper. Pour préparer 4 litres $\frac{1}{2}$ d'eau de gingembre il vous faudra environ 100 à 140 grammes de gingembre Cette quantité ne peut être tenue pour une quantité standard parce que la concentration souhaitée de l'eau de gingembre peut varier ; certaines racines sont également plus juteuses que d'autres. Si vous ne pouvez vous procurer des racines fraîches prenez environ 30 à 40 grammes de poudre de gingembre pour 4 litres $\frac{1}{2}$ d'eau. Introduisez ensuite le gingembre râpé ou la poudre de gingembre dans le sachet. Certaines personnes versent directement le gingembre dans l'eau chaude, cependant nous trouvons plus pratique, plus propre et plus sûr de ne pas procéder ainsi. Les petits morceaux de gingembre râpé ont tendance à coller sur la peau et entraînent des irritations.

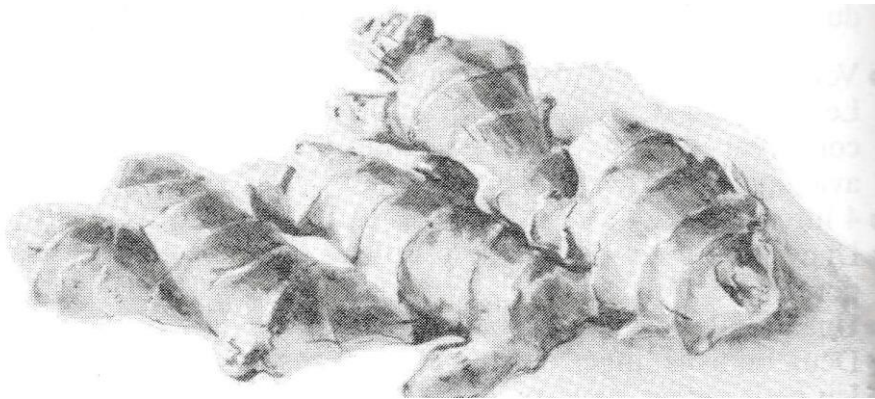


Fig. 15 Gingembre.

Mouillez le sachet de coton et introduisez le gingembre râpé (ou la poudre de gingembre). Fermez le sachet hermétiquement. Si vous n'avez pas de sachet, placez le gingembre au centre d'un linge de coton humide ou de 2 à 3 couches de linge à fromage. Rassemblez les quatre coins pour faire un petit sac et nouez avec un fil ou quelques caoutchoucs. Ne serrez pas trop le gingembre. Il doit rester suffisamment d'espace pour que l'eau puisse circuler et imprégner le contenu.

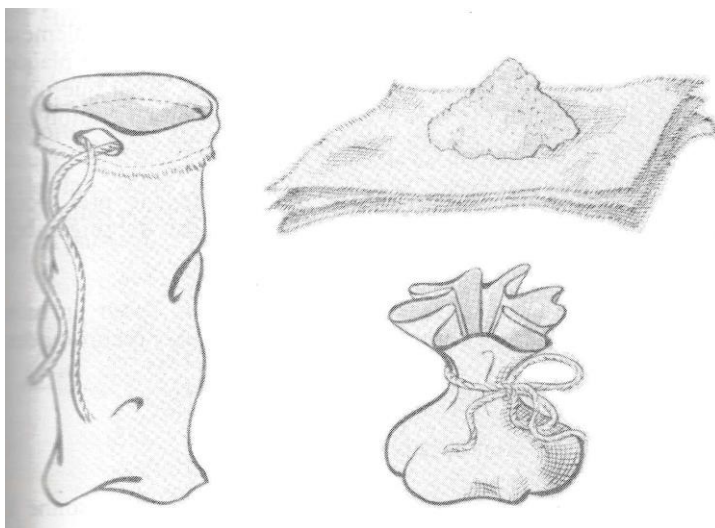


Fig. 16 Compresse de gingembre N° 1

A ce moment-là l'eau devrait être arrivée au point d'ébullition. Avant toute chose, baissez la flamme pour obtenir un léger frémissement de l'eau. A partir de ce moment n'oubliez pas que si vous préparez de l'eau de gingembre, que vous appliquiez des compresses de gingembre ou que vous réchauffiez de l'eau de gingembre, vous devez veiller à ce que le liquide ne bouille pas. A ce stade les éléments actifs de l'eau de gingembre sont rapidement détruits.

Enlevez le couvercle. Si vous utilisez du gingembre râpé, pressez soigneusement le sachet au-dessus du récipient avant de le tremper dans l'eau chaude. Reposez le couvercle. Laissez l'eau frissonner pendant 5 minutes. Le liquide prendra une coloration jaunâtre et il devrait commencer à dégager une forte odeur de gingembre. Si ce n'est pas le cas pressez le sachet contre la paroi du récipient une ou deux fois avec une paire de baguettes ou une fourchette ou une cuiller en bois. Coupez la flamme dès que le liquide semble prêt et ôtez le récipient du feu. Pendant que vous appliquez les compresses, l'eau a tendance à progressivement refroidir. Pour être efficace, une compresse de gingembre doit être appliquée très chaude. C'est pourquoi il peut s'avérer nécessaire de réchauffer brièvement cette eau ou bien vous pouvez ajouter de l'eau bouillante. Vous pouvez également maintenir l'eau de gingembre très chaude en utilisant une plaque électrique pendant l'application des compresses. Bien que déconseillions l'utilisation de l'électricité pour la préparation des aliments ou des boissons, elle peut être utilisée dans ce cas.

Eau de gingembre : Le liquide est maintenant prêt pour l'application des compresses. Cependant cette eau de gingembre pourrait avoir d'autres usages que les compresses :

- Elle pourrait être ajoutée à l'eau d'un bain : pour un bain complet ou partiel comme le bain de siège, des mains ou des pieds.
- Elle pourrait être utilisée pour frotter le corps.

Ces traitements sont décrits plus loin.

Application d'une compresse de gingembre : Si la personne à traiter est allongée sur le sol, veillez à ne pas éclabousser le plancher avec l'eau de gingembre. Elle attaque le bois. Pour éviter cet inconvénient, étendez des journaux ou des plastiques sur le sol. La personne traitée avec les compresses de gingembre devrait être allongée confortablement. La zone corporelle à traiter doit être largement dénudée.

Il est possible de s'appliquer soi-même des compresses de gingembre mais il est beaucoup plus simple, plus sûr et efficace de les faire appliquer par un ami ou une amie. Si vos mains sont très sensibles ou si vous devez répéter ce traitement fréquemment, il peut être préférable de porter des gants de caoutchouc.

Pliez une serviette en coton comme indiqué sur la figure 17. Retirez le couvercle et plongez la partie centrale de la serviette dans l'eau de gingembre en tenant les deux extrémités. Ressortez la serviette de l'eau et essorez l'excès de liquide au-dessus du récipient. Ceci demande un peu de pratique, parce qu'il ne faut essorer ni trop ni trop peu pour obtenir les meilleurs résultats. Reposez le couvercle.

Dépliez maintenant la serviette un instant. Elle doit dégager de la vapeur. Repliez la serviette à la largeur voulue (selon la zone à traiter) et appliquez-la directement sur la peau. (voir fig. 18). Elle doit être aussi chaude que le patient peut le supporter. Si vous n'êtes pas expérimenté il vaut mieux essayer d'abord la chaleur de la compresse sur vous de la manière suivante : approchez un instant la compresse de votre visage. Si vous pouvez le supporter, vous pouvez être sûr que la compresse n'est pas trop chaude. Si vous ne faites pas ce test, prenez garde de ne pas brûler la peau du patient. Vous devez savoir que certaines zones corporelles peuvent être brûlées sans que l'on s'en aperçoive. Le dos en particulier n'est pas très sensible à la chaleur.

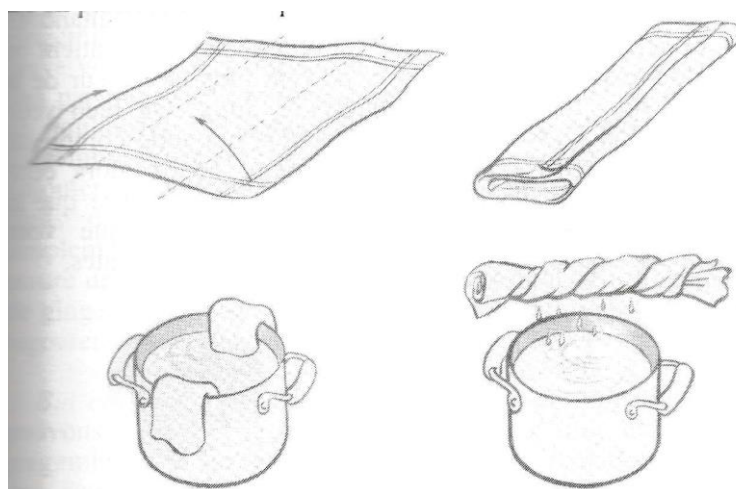


Fig 17 Compresse de gingembre N° 2

N'oubliez pas non plus que certaines zones comme la poitrine ou la zone génitale peuvent être brûlées plus facilement. Ce n'est assurément pas le but d'une compresse de gingembre de brûler la peau mais s'appliquer une compresse aussi chaude que possible tout en restant agréable ou supportable. Si la zone à traiter est importante, vous devez appliquer immédiatement après la serviette une deuxième ou même une troisième serviette.

Pour maintenir la chaleur de la compresse aussi longtemps que possible, vous devez maintenant appliquer une ou deux serviettes éponges sur la compresse. Ou bien vous pouvez, si vous le souhaitez, appliquer une deuxième compresse sur la première puis recouvrir avec une serviette éponge. Certaines personnes pensent qu'il serait avantageux de recouvrir la compresse avec une feuille de caoutchouc ou avec un vynil ou un plastique parce qu'ils peuvent maintenir la chaleur longtemps. Ce procédé est cependant très mauvais. Il va à l'encontre du but recherché par la compresse de gingembre et peut même dans certaines situations aggraver la situation de la personne ! Nous l'expliquerons ultérieurement.

En appliquant ces techniques, la compresse restera chaude pendant 3 à 10 minutes. Pour renforcer l'effet de la compresse, certaines personnes recommandent d'appuyer à 2 mains sur la compresse ou d'exercer un léger massage vibratoire à travers la serviette recouvrant la zone traitée. Nous ne le recommandons pas. Habituellement cette pratique est préjudiciable au patient ou trop douloureuse. Dès que celui-ci ne sent plus la chaleur de la compresse vous devez en appliquer une autre. Ou bien vous pouvez aussi, si vous voulez, préparer une nouvelle compresse dès que vous avez appliqué la première. Posez alors cette nouvelle compresse dès qu'elle est prête, sans attendre que la première refroidisse. Pratiquement ceci signifie que vous appliquez une nouvelle compresse toutes les 3 ou 4 minutes.

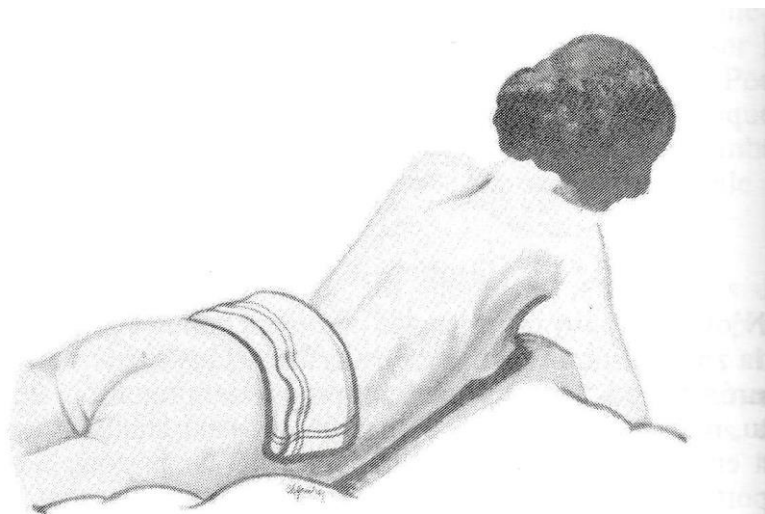


Fig 18. Compresse de gingembre N°3

Durée du traitement : Vous devez renouveler les compresses jusqu'à ce que la peau rougisse en profondeur et durablement. Ceci dure habituellement 20 à 30 minutes et signifie que les compresses sont changées 5 à 10 fois. Dans quelques cas il est nécessaire de poursuivre le traitement beaucoup plus longtemps. Pour traiter une condition chronique 20 à 30 minutes peuvent suffire mais pour soulager des situations aiguës comme une crise d'asthme ou l'élimination d'un calcul rénal, le traitement peut ou doit être prolongé beaucoup plus longtemps.

Fin du traitement : Après chaque traitement toutes les serviettes devraient être rincées soigneusement et séchées. Gardez ces serviettes à part et ne les utilisez que pour les compresses de gingembre.

L'eau de gingembre garde son efficacité maximale pendant 2 à 3 heures seulement. Si 2 ou 3 traitements par jour sont nécessaires pour un cas sérieux, vous devez préparer de l'eau de gingembre fraîche pour chaque traitement. Pour un cas moins grave vous pouvez utiliser la même eau de gingembre plusieurs fois par jour (par exemple 24 heures) mais vous devez préparer un liquide frais le lendemain. Ne jetez pas cependant l'eau de gingembre conservée une journée. Vous pouvez la réchauffer et l'ajouter à un bain ou l'utiliser pour un bain de pieds : baigner les pieds dans de l'eau très chaude (eau de gingembre ou simplement eau chaude) et les laver au savon avant le coucher assure un bon sommeil. Vous pouvez également utiliser de l'eau de gingembre conservée une journée le matin : lavez ou frottez vigoureusement le corps avec cette eau. C'est très stimulant.

But et mode d'action de la compresse de gingembre : Nous pouvons caractériser le but principal d'une compresse de gingembre par une forte stimulation de la circulation sanguine et des fluides corporels dans les zones de stagnation. Cette stagnation se manifeste habituellement sous forme de douleurs, inflammations, enflures ou raideurs. En termes d'énergie nous pouvons décrire le but de la compresse comme suit : elle sert à répartir activement l'énergie en stagnation et à rétablir un bon échange énergétique entre le corps et l'environnement. L'application d'une bande de caoutchouc ou de plastique sur une compresse entraverait cet échange d'énergie. Ceci pourrait même aggraver le mal que nous voulions soulager ! Dans ce cas la chaleur de la compresse active l'énergie locale mais l'échange entre cette énergie et l'environnement est cependant entravé par la bande de caoutchouc ou de plastique. Les facteurs actifs dans une compresse de gingembre sont :

1. UNE FORTE CHALEUR (très yang). La chaleur forte dilatera les vaisseaux sanguins (le yang extrême engendre le yin et activera le mouvement des fluides en stagnation. La forte chaleur dissoudra également les stagnations de mucus et les accumulations graisseuses ou les ramollira et aura tendance à casser les cristallisations minérales. Par ailleurs la forte chaleur à l'avantage de pénétrer profondément dans le corps. Ainsi l'influence d'une compresse de gingembre peut se faire sentir au plus profond du corps jusque dans des organes compacts comme les reins et le foie ou les poumons.

2. LE GINGEMBRE (très yin). En raison de sa nature très yin le gingembre pénètre très facilement dans le corps. Nous avons parfois remarqué l'odeur de gingembre dégagée par l'haleine d'une personne dont les reins avaient été traités avec une compresse de gingembre. A cause de sa nature yin, le gingembre dispersera aussi les stagnations de substances yin comme les accumulations de mucus et de graisses (le yin repousse le yin). En outre le gingembre activera la circulation locale parce qu'il ouvre les vaisseaux sanguins : le gingembre est très yin mais pas aussi yin que le froid par exemple ; c'est pourquoi il n'engendre pas d'effet yang ou de contraction.

Sous l'action de ces deux facteurs conjugués, les fluides épais dans le corps commencent à se liquéfier, les dépôts compacts à se dissoudre, les liquides en stagnation commencent à circuler à nouveau et peu à peu tous les tissus traités sont baignés, nettoyés, nourris par un sang neuf. On peut dire que les tissus rajeunissent, s'assouplissent et se revitalisent progressivement.

Cependant nous ne devrions jamais oublier que ces stagnations et ces dépôts étaient dus à notre mode de vie, principalement à nos habitudes alimentaires, en particulier à la consommation excessive de viande, de fromage, de beurre, de sucre, d'œufs et de lait. Chacun peut tirer profit de l'effet d'une compresse de gingembre, cependant pour produire un effet durable nous devons changer aussi notre façon de manger. Mais même lorsque nous avons pris pendant des années des repas macrobiotiques, toutes les duretés, dépôts et stagnations dus à nos anciennes habitudes alimentaires n'ont pas nécessairement disparu. Ils peuvent disparaître par :

- 1) L'activité (travail, exercice comme le *do-in*, la bicyclette, etc.) : c'est la meilleure façon de stimuler notre circulation en général.
- 2) Le contrôle de l'excès de nourriture et la mastication soigneuse des aliments.
- 3) Les compresses de gingembre : ceci peut être l'un des meilleurs moyens de stimuler la circulation dans certaines zones de stagnation ou de tension.
- 4) Le massage *shiatsu*.

Indications – situations spécifiques dans lesquelles nous pouvons utiliser la compresse de gingembre :

1. De nombreux types de douleurs aiguës ou chroniques comme par exemple les rhumatismes, l'arthrite, les douleurs dorsales, les crampes (crampes intestinales, crampes menstruelles, etc.) les crises de lithiase rénales, les maux de dents, le torticolis et autres problèmes semblables peuvent être soulagés par une compresse de gingembre. Si la douleur empire pendant le traitement, il ne faut pas poursuivre l'application de la compresse. Les états douloureux pour lesquels les compresses de gingembre sont impérativement déconseillées sont décrits un peu plus loin.

2. Les compresses de gingembre peuvent accélérer l'amélioration des états inflammatoires les plus divers. Par exemple la bronchite, l'inflammation aiguë ou chronique du foie, l'inflammation des reins, l'infection de la prostate, l'inflammation de la vessie, l'inflammation de l'intestin (mais jamais en cas d'appendicite), les verrues et abcès.

3. Pour soulager les états congestifs comme l'asthme. Lors d'une crise d'asthme les compresses peuvent être appliquées longtemps et même pendant plusieurs heures.

4. Les compresses de gingembre peuvent être extrêmement utiles pour dissoudre des accumulations de graisse, de protéines et de minéraux calcifiés : par exemple les calculs rénaux, les calculs biliaires, les kystes (kystes au sein, kystes ovariens) et les tumeurs bénignes comme les fibromes utérins.

5. Elles sont très utiles pour soulager les tensions musculaires.

6. Quand les tissus ont été lésés, les compresses de gingembre peuvent accélérer la régénération de la zone lésée. Nous avons constaté par exemple les effets profondément bénéfiques de la compresse de gingembre pour le traitement des os à la suite d'une fracture.

Vous devez prendre conscience que les compresses de gingembre, si elles peuvent être en elles-mêmes une aide symptomatique suffisante, doivent souvent être accompagnées d'un autre traitement externe (comme l'emplâtre de pomme de terre *taro*) pour obtenir un soulagement durable des symptômes.

Nous aimerions enfin souligner une fois encore que ces compresses ne sont pas considérées comme le seul moyen ou comme le facteur le plus important dans le traitement. Elles peuvent apporter un soulagement symptomatique très efficace, cependant elles ne suppriment pas la cause profonde du problème.

Contre-indications - Situations dans lesquelles on ne doit pas employer les compresses de gingembre : La plupart de ces contre-indications ont été découvertes avec le temps à travers des essais et des erreurs. Si nous comprenons la nature de la compresse de gingembre, la raison pour laquelle l'emploi d'une compresse de gingembre est contre-indiqué dans certaines situations apparaît clairement.

Les compresses de gingembre sont en fait très yang. Ce sont des applications chaudes. Le gingembre yin aide la chaleur à pénétrer encore plus profondément. Le gingembre n'est pas assez yin pour neutraliser le yang de la chaleur. Ce serait par conséquent une erreur d'appliquer une compresse de gingembre dans des zones et des situations caractérisées par le yang.

1. N'appliquez jamais une compresse de gingembre au niveau du cerveau (le cerveau est très yang). En cas de maux de tête provoqués par une sinusite il est permis d'appliquer compresse de gingembre tiède au niveau du visage ou de frotter le visage à l'eau de gingembre chaude.

2. N'utilisez jamais les compresses de gingembre pour un nourrisson ou pour des personnes très âgées (qui sont très yang).
3. N'appliquez jamais de compresse de gingembre sur l'abdomen d'une femme enceinte (cette zone est très yang pendant la grossesse).
4. N'appliquez jamais de compresse de gingembre en cas d'appendicite ou sur un poumon atteint de pneumonie. Ces deux états ont été provoqués en premier lieu par la consommation d'aliments très yang (viande, œufs, volaille, fromage).
5. N'appliquez jamais de compresse de gingembre en cas de forte fièvre (très yang). Vous devez d'abord chercher à faire baisser la fièvre.
6. Enfin il est extrêmement important de se rappeler qu'une compresse de gingembre ne doit jamais être appliquée plus de cinq minutes sur toute tumeur cancéreuse ! Si vous répétiez cette erreur, vous provoqueriez l'accélération du métabolisme, l'accroissement et la mobilité des cellules cancéreuses. Ceci engendrerait une croissance de la tumeur et un développement accéléré des cellules cancéreuses. D'un autre côté, l'application d'une compresse de gingembre sur un cancer pendant moins de 5 minutes est inoffensive et parfois nécessaire (voir emplâtre de *taro*, n°502).

Avantages de la compresse de gingembre :

1. C'est un traitement très efficace. Il a été utilisé pendant des millénaires dans la médecine extrême-orientale. Faites l'essai sur vous-même ou sur d'autres et vous en constaterez la puissance.
2. Ce traitement ne nécessite pas la présence de spécialistes. Ses effets peuvent également être obtenus par le *shiatsu*, l'acupuncture ou la moxibustion, etc, mais ces méthodes nécessitent un spécialiste.
3. Il produit des résultats relativement rapides.
4. Il est sûr. Il n'a pas d'effets secondaires comme bien d'autres médicaments. N'oubliez pas cependant d'étudier les contre-indications à l'application d'une compresse.
5. Comparé à d'autres médicaments il est bon marché.
6. Bien que nous qualifiions ce traitement de symptomatique, il est moins symptomatique que d'autres médicaments et comme nous l'avons expliqué, il peut soulager des malaises profonds.
7. Une compresse de gingembre réintroduit le traitement dans le cercle familial. C'est un moyen très efficace de manifester amour et sollicitude. Il donne à la famille la profonde satisfaction de pouvoir aider. Les patients sentent qu'on s'occupe vraiment d'eux.

Inconvénients d'une compresse de gingembre :

1. Comparé à l'absorption de pilules, ce traitement est élaboré mais beaucoup moins que la chirurgie par exemple.
2. A long terme il sera inefficace, s'il n'est pas accompagné et prolongé par un changement de mode de vie et de la vision du monde.

Fréquence et durée : elles dépendent entièrement de la condition à traiter :

- Pour quelques problèmes aigus (comme le torticolis), il suffira en général d'un traitement par jour pendant 2 à 3 jours.
- En cas de problèmes aigus accompagnés de crises douloureuses (comme la lithiase rénale) nous devons parfois appliquer les compresses pendant des heures.
- En cas de problèmes aigus comme une inflammation de la vessie, nous devons faire 2 à 3 applications par jour pendant plusieurs jours.
- En cas de problèmes chroniques comme les kystes, les compresses doivent être appliquées chaque jour pendant plusieurs semaines et même plusieurs mois d'affilée.
- En cas de problèmes chroniques comme l'affaiblissement des organes (problèmes de foie chroniques) nous pouvons appliquer les compresses de gingembre pendant 3 à 5 jours puis interrompre le traitement pendant quelques jours - reprendre 3 à 5 jours, interrompre, etc.

Alternatives à la compresse de gingembre : une compresse de gingembre peut être remplacée par un cataplasme à la moutarde (n°505).

502. Emplâtre de taro : Le nom scientifique du *taro* est *Colocasia esculenta*. C'est un tubercule qui pousse dans les régions chaudes. Les Africains donnent à cette plante le nom de *taro*. En Inde on l'appelle *albi*, au Japon *sato-imo* (« pomme de terre des champs »), aux Caraïbes *malanga* et *yautia*.

Dans les magasins vous pouvez trouver plusieurs sortes de cette pomme de terre. Toutes ont de très grandes feuilles, un peu comme des feuilles de rhubarbe, tandis que les racines poussent horizontalement. La racine de *taro* est comestible. Elle peut être utilisée dans la soupe *miso*, dans les ragoûts, en *nitsuké*, *tempura*, etc. A Hawaï il existe un plat traditionnel avec des racines de *taro* appelées *poi*.

Ingrédients et ustensiles :

- Des pommes de terre *taro*. Pour un usage médicinal vous devriez chercher les racines plus petites, velues. (voir fig. 19). Achetez uniquement des racines dont l'aspect atteste la fraîcheur. Vous pouvez les trouver dans les magasins d'alimentation chinois.
- Si vous ne pouvez vous procurer des racines de *taro* fraîches, vous pouvez peut-être trouver des *taro* séchés, appelés généralement poudre *d'arbi*. Dans l'un de ses livres, George Ohsawa l'appelle « glace séchée ». Cette poudre a été préparée en séchant les racines, en les pulvérisant et en les mélangeant à 10% de gingembre en poudre. Vous pouvez aussi la préparer vous-même. D'après notre expérience, il existe apparemment différentes qualités de poudre *d'arbi* dans le commerce. Nous avons déterminé que

certaines ont des effets médicaux très faibles. D'autres, généralement les variétés très chères, avaient la même efficacité que la racine de *taro* fraîche.

- Un linge de coton ou un linge à fromage.
- Des bandages,
- De la farine blanche non traitée,
- Du gingembre frais ou de la poudre de gingembre,
- Une râpe.

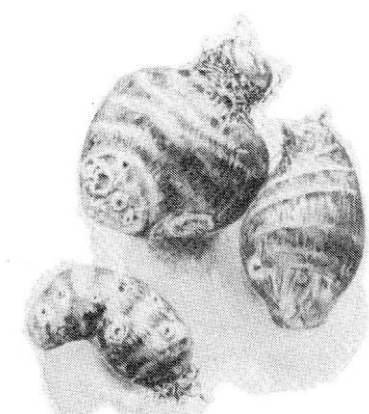


Fig 19. Racine de *taro*

Préparation d'un emplâtre de taro : Lavez la racine de *taro* et enlevez la peau velue. Ne râpez pas trop épais. Râpez soigneusement la partie intérieure, blanche, de la racine. Vous devriez obtenir une pâte humide, collante, gluante. Assurez-vous de pouvoir utiliser une râpe fine et non une grande râpe à pomme de terre. N'oubliez pas que vous ne préparez pas une crêpe aux pommes de terre. Si la pâte est très humide, vous devez ajouter un peu de farine blanche. Nous préférons utiliser la farine blanche car elle a un pouvoir plus liant que la farine complète. N'ajoutez pas trop de farine. La pâte doit rester bien humide. Si vous ajoutez trop de farine, vous pouvez réhumidifier avec un peu d'eau froide. La pâte devrait avoir la consistance d'une boue épaisse ou d'un ciment humide.

Ajoutez un peu de gingembre râpé ou de poudre de gingembre. Vous devriez obtenir une masse composée de 90 à 95% de racine de *taro* et de 5 à 10% de gingembre. N'oubliez pas de bien mélanger le gingembre à la pâte. Si vous utilisez de la poudre d'*arbi*, diluez cette poudre à l'eau froide jusqu'à ce que vous obteniez la bonne consistance.

Etalez maintenant cette pâte sur un linge de coton humide, un linge à fromage humide ou quelques couches de gaze. Etalez la pâte sur une épaisseur d'environ 1,5 à 2 cm. La quantité de pâte à employer dépend naturellement de l'importance de la zone à traiter. Vous devez savoir que l'emplâtre doit dépasser les limites de la zone à traiter.

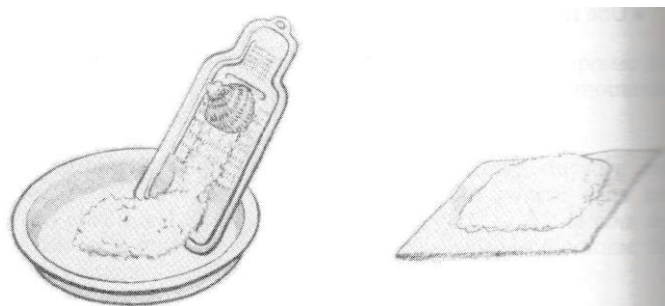


Fig. 20 Emplâtre de taro

Application d'un emplâtre de taro : avant l'application d'un emplâtre de taro il est souvent bénéfique d'appliquer une compresse de gingembre pendant 3 à 10 minutes (la durée dépend de la gravité du cas à traiter). Après la compresse, vous devriez appliquer l'emplâtre de telle sorte que la pâte soit directement en contact avec la peau. Il ne doit pas y avoir de linge entre la pâte et la peau. Vous pouvez appliquer un autre linge sur l'emplâtre. Vous pouvez si nécessaire fixer l'emplâtre par un bandage. Le facteur très important dans ce traitement est le contact permanent du taro avec la peau. C'est pourquoi il vaut mieux ne pas trop remuer pendant le traitement. Généralement le mouvement fera glisser l'emplâtre ou lui fera perdre le contact avec la peau.

Laissez l'emplâtre 2, 3, ou au maximum 4 heures en place. A ce moment la pâte de taro a généralement fait son travail. Une fois cette limite dépassée, elle perdra son efficacité. Il se peut que la pâte ait fini par sécher. Sous cette forme elle ne peut plus agir. Si un emplâtre a séché prématurément, vous devez le retirer. Cependant si l'emplâtre a été appliqué sur une zone pileuse, ôter un emplâtre sec peut être douloureux. Dans ce cas humidifiez la masse sèche à l'eau chaude jusqu'à ce qu'elle se ramollisse. Après avoir retiré l'emplâtre, vous devez rincer la peau avec un peu d'eau chaude.

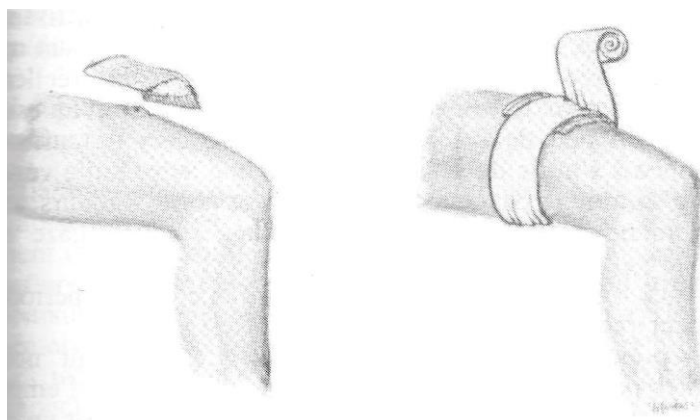


Fig. 21 Emplâtre de taro

Parfois ce traitement doit être suivi d'une nouvelle application de compresse de gingembre. Faites-le lorsque l'emplâtre de *taro*, vers la fin de sa durée d'application, commence à créer de l'inconfort ou quand un nouvel emplâtre de *taro* doit être appliqué. Après le traitement vous devez laver soigneusement tous les linges utilisés et les sécher.

Remarques et avertissements :

1. Il s'agit d'un emplâtre froid. N'utilisez jamais d'eau chaude pour préparer cette pâte : un tel emplâtre de *taro* est inutile.
2. Si cet emplâtre doit être appliqué souvent ou continuellement, le patient se plaint souvent de sa fraîcheur et pour cette raison il se peut qu'il le trouve parfois insupportable. Dans ce cas il est possible de placer sur l'emplâtre des linges secs très chauds ou du sel chaud et sec enveloppés dans une serviette. Vous pouvez aussi interrompre l'application de *taro* de temps à autre pour appliquer une compresse de gingembre.
3. Ne recouvrez jamais l'emplâtre de *taro* d'une feuille de plastique. Ceci pourrait causer des lésions graves comme par exemple une suppuration de la peau.
4. Assurez-vous que la pâte soit en contact avec la peau et le reste. Nous connaissons des personnes qui ont journellement et pendant des mois un emplâtre de *taro* enveloppé dans un linge. C'est une perte d'argent et de *taro* car ceci est totalement inefficace.
5. Cependant il se peut que certaines personnes, en particulier les personnes yin, se plaignent de fortes irritations sous l'emplâtre. Ceci peut être dû à l'adjonction d'une trop grande quantité de gingembre ou au mélange insuffisant du gingembre avec le *taro*. Faites un nouvel essai en utilisant moins de gingembre. Mais certaines personnes sont réellement sensibles au *taro* lui-même. Dans ce cas vous pouvez essayer d'ajouter un peu de sel à l'emplâtre et si ceci ne suffit pas frictionnez à l'huile de sésame ou avec une autre huile végétale la zone à traiter. Si cette opération n'apporte toujours pas de soulagement, placez un linge à fromage ou une gaze entre l'emplâtre et la peau.
6. Si ce traitement se poursuit pendant une longue période, la peau peut s'assombrir ou même noircir. C'est normal.
7. Après plusieurs heures la pâte de *taro* peut noircir. Certaines personnes pensent que c'est la preuve que l'emplâtre de *taro* a été très actif. Nous pensons plutôt que c'est un signe d'oxydation (une pomme de terre normale crue et râpée noircit aussi quand elle a été exposée à l'air un certain temps).

But et moyens d'action de l'emplâtre de taro :

1. Le *taro* peut drainer les substances toxiques et *nécrotiques* (mortes) par la peau à l'extérieur du corps. D'après notre expérience le *taro* est à ce point de vue remarquablement actif. Le pus, les déchets toxiques, le sang stagnant dans les abcès, les tumeurs, les contusions, etc, peuvent être attirés hors du corps au moyen d'un emplâtre de *taro*.

Cet effet peut s'expliquer par la nature yin de la racine de *taro*. Elle ouvre les pores de la peau et les qualités yin du taro semblent exercer un fort pouvoir d'attraction sur les composantes yang du carbone contenues dans le mucus, le pus, et d'autres substances nécrotiques.

La compresse de gingembre qui est habituellement appliquée avant l'emplâtre de *taro* est un traitement très yang (très chaud !) : c'est pourquoi la circulation locale du sang et des fluides des tissus est fortement activée. Sur une telle zone l'emplâtre de *taro* peut agir beaucoup plus efficacement.

2. Le *taro* peut réduire les enflures ou prévenir leur apparition. C'est le cas en particulier des enflures qui peuvent apparaître à la suite d'une contusion ou d'une entorse. La qualité yin du *taro* réduit les facteurs yang qui ont attiré l'eau. C'est pourquoi l'eau commence à mieux se répartir après l'application d'un emplâtre de *taro*. Parce que l'emplâtre de *taro* réduit les enflures, il a aussi pour effet d'apaiser la douleur dans bien des cas.

3. L'emplâtre de *taro* absorbe les fièvres locales.

Indications - situations dans lesquelles nous pouvons utiliser l'emplâtre de taro.

1. L'emplâtre de *taro* peut être utilisé pour toutes les inflammations :

a) Inflammations causées par un traumatisme : contusions, entorses, brûlures, fractures. Si nous appliquons immédiatement un emplâtre de *taro*, on peut empêcher l'apparition des enflures et douleurs excessives. Si les emplâtres sont poursuivis pendant plusieurs jours, la résorption des hémorragies intra-tissulaires peut être accélérée.

b) Les inflammations non spécifiques telles que les abcès, les furoncles, les hémorroïdes purulentes, l'appendicite, l'arthrite, les rhumatismes, les sinusites, les pleurésies, les névrites, les névralgies et l'eczéma peuvent être largement soulagés par cet emplâtre. Non seulement l'emplâtre calme la douleur mais il fait même parfois disparaître le processus inflammatoire lui-même.

c) Les maladies infectieuses spécifiques telles que les oreillons, la tuberculose, la lèpre et la pneumonie ont été soulagées par cet emplâtre.

2. L'emplâtre de *taro* peut être utilisé dans le traitement de toutes les affections tumorales.

a) Les tumeurs bénignes, les verrues, les tumeurs fibroïdes, les kystes (dans les ovaires, au sein, à la thyroïde etc.). Pour les kystes, nous pouvons d'abord essayer de les traiter uniquement avec une compresse de gingembre (pour ce qui concerne le traitement externe).

b) Les tumeurs malignes (cancers) : dans ce cas les compresses de gingembre ont une importance secondaire et ne sont appliquées que quelques minutes pour augmenter la réceptivité de la zone à traiter. Si elles sont appliquées longtemps, les compresses de gingembre peuvent stimuler la croissance et la dissémination du cancer. Dans l'approche macrobiotique des différents types de cancer, l'emplâtre de *taro* reste l'un des traitements externes les plus importants. Les tumeurs cancéreuses sous l'épiderme comme le cancer du sein, peuvent s'agrandir après l'application d'emplâtre de *taro* : l'emplâtre aspire plus de substances tumorales de l'intérieur du corps vers l'extérieur. Après ce processus, une opération peut être recommandable et profitable pour enlever la tumeur.

Fréquence et durée : ceci dépend de la condition à traiter. Dans le cas d'un cancer très avancé, il peut être utile d'appliquer l'emplâtre presque continuellement, même pendant plusieurs semaines. Dans des situations moins graves, il peut être nécessaire d'appliquer l'emplâtre une, deux ou trois fois par jour pendant une, deux ou trois semaines. Nous avons observé qu'un ganglion (un kyste au poignet) s'est ouvert après un traitement quotidien de trois semaines. Par ailleurs, un seul traitement peut parfois être suffisant comme par exemple pour les hémorroïdes.

Alternatives à l'emplâtre de taro :

1. Les enflures et les fièvres peuvent être réduites également par un emplâtre de chlorophylle (N°508) ou par un emplâtre de *tofu* (N°506).
2. L'effet désintoxiquant de l'emplâtre de *taro* (particulièrement utile dans le traitement des abcès, des cancers, etc) peut être obtenu également par l'emplâtre de pomme de terre (N°503) ou l'emplâtre de pommes de terre et de chlorophylle (N°504).

503. Emplâtre de pommes de terre : Epluchez et râpez des pommes de terre normales. On obtient une pâte plus liquide et plus collante qu'avec la pomme de terre *taro* râpée, c'est pourquoi il faut ajouter plus de farine blanche.

504. Emplâtre de pommes de terre et chlorophylle : Mélangez 60% de pommes de terre normales râpées à 40 à 50% de feuilles vertes pilées (comme les épinards, les feuilles de *daikon*, les feuilles de bardane ou les feuilles de chou). Ecrasez les dans un *suribachi*. Puis ajoutez 10% de farine blanche, ou mieux de la poudre *d'arbi* si vous pouvez vous en procurer.

Ensuite les 2 emplâtres sont appliqués de la même manière que l'emplâtre de *taro*. Ces 2 emplâtres sont moins efficaces que l'emplâtre de *taro*, l'emplâtre de pommes de terre à la chlorophylle est un peu plus efficace que l'emplâtre de pommes de terre.

505. Cataplasme de moutarde : C'est un remède traditionnel en Orient comme en Occident. Il peut être un bon substitut de la compresse de gingembre.

Ingrédients et ustensiles :

- Des graines de moutarde ou de la farine de moutarde ou de la simple moutarde,
- De la farine blanche,
- Un *suribachi* ou un mortier et un pilon,
- Des serviettes en papier ou du papier ciré (moins adapté).
- 2 serviettes de bain en coton.

Préparation d'un cataplasme de moutarde : Pilez une quantité de graines de moutarde suffisante pour obtenir une poignée de poudre de moutarde ou utilisez une quantité égale de farine de moutarde ou de simple moutarde. Si vous traitez un enfant vous devez ajouter la même quantité de farine blanche. Ajoutez maintenant de l'eau chaude progressivement

tandis que vous remuez toujours dans le même sens. (C'est important dans ce cas !). Vous devez obtenir une crème épaisse qui n'est ni trop humide ni trop sèche.

Coupez une feuille de papier cellulosique ou un morceau de papier ciré 2 fois plus grand que la zone à traiter et pliez le papier en 2. Etalez la pâte de moutarde sur une moitié de papier. Repliez l'autre moitié par-dessus, puis repliez les angles du papier pour que la pâte ne puisse s'échapper.

Applications d'un cataplasme de moutarde : Recouvrez la zone à traiter d'un linge de coton. Posez le cataplasme de moutarde par-dessus. Recouvrez l'emplâtre d'un second linge qui a été chauffé auparavant. Ne posez pas l'emplâtre directement sur la peau à moins que le papier ne soit très épais. Si la moutarde traverse, elle peut provoquer des cloques désagréables et des brûlures.

Quand vous appliquez cet emplâtre sur vous-même, vous ne remarquerez rien au début. Mais après un moment, vous commencerez à sentir que l'emplâtre devient de plus en plus chaud. En effet les particules de moutarde commencent à traverser la serviette. Gardez l'emplâtre jusqu'à ce que sa chaleur produise une sensation désagréable : ceci demande habituellement 10 à 20 minutes. Retirez l'emplâtre. Vous verrez que maintenant la peau est rouge et chaude presque comme si elle était brûlée. Pour laver, passez délicatement sur la peau une serviette trempée dans de l'eau chaude : ne frottez pas la peau. Ceci pourrait provoquer des blessures et même une déchirure.

But du cataplasme de moutarde : La moutarde stimule la circulation du sang et des fluides dans les organes ou les tissus traités et dissout les stagnations.

Indications :

- Il est très bon pour les problèmes pulmonaires comme la bronchite, les accumulations de mucus dans les poumons, la toux et l'asthme. Dans ce cas, l'emplâtre peut être appliqué simultanément ou alternativement sur la poitrine ou la zone correspondant au poumon dans le dos.
- Pour dissoudre des raideurs dans la zone des épaules ou de la nuque : dans ce cas la circulation sanguine stagne dans ces muscles.
- Les douleurs rhumatismales peuvent être soulagées efficacement.
- Le cataplasme est également très bon pour soulager les crampes menstruelles.

Fréquence des applications :

- En cas de douleurs aiguës : 3 à 4 fois par jour,
- En cas de douleurs chroniques : autant que pour la compresse de gingembre. Appliquez cet emplâtre de préférence avant d'aller au lit.

Remarques : Cet emplâtre peut être appliqué sur des enfants en bas âge et être effectivement plus sûr pour eux qu'une compresse de gingembre. Cet emplâtre est

beaucoup plus doux et agréable tout en étant réellement efficace.

Le seul inconvénient sur lequel il convient d'insister est d'éviter de brûler la peau. Ceci ne se produira pas si vous appliquez l'emplâtre en suivant les indications. Mais si une erreur d'application devait provoquer des brûlures, traitez-les à l'huile d'olive.

506. Emplâtre de *tofu* : Le *tofu* ou fromage de soja est facile à se procurer aujourd'hui. Outre le fait que le *tofu* est un excellent aliment, il est très utile en remède externe. Nous vous recommandons de conserver toujours un peu de *tofu* au réfrigérateur car il peut être utile en tant que remède de première nécessité.

Ingrédients et ustensiles :

- Une quantité suffisante de *tofu*,
- De la farine blanche,
- Du gingembre frais râpé,
- Un *suribachi* et un pilon,
- Un linge à fromage,
- Un linge de coton fin ou de la gaze ou du papier ciré ou du papier cellulosique.

*Préparation d'un emplâtre de *tofu* :* Si le *tofu* est très aqueux, vous devez d'abord extraire l'eau en excès. Placez le *tofu* dans un linge à fromage ou dans une serviette et pressez-le. Ecrasez le *tofu* dans un *suribachi*. Ajoutez une petite quantité de gingembre râpé (environ 5%) et un peu de farine blanche (10 à 15%) et mélangez bien le tout. Il faut ajouter suffisamment de farine pour obtenir une pâte collante. Etendez cette pâte sur un linge de coton, gaze ou du papier ciré ou une serviette en papier sur une épaisseur d'un centimètre et demi.

*Application d'un emplâtre de *tofu* :* Appliquez l'emplâtre de sorte que la pâte soit en contact direct avec la peau. Ne recouvrez pas l'emplâtre d'un linge synthétique (en caoutchouc ou en vynil). Vous pouvez appliquer une autre serviette de coton par-dessus. Cet emplâtre sèche très vite et doit être changé toutes les heures ou toutes les deux heures, dans certains cas même plus tôt.

*But de l'emplâtre de *tofu* :* Le *tofu* est yin mais il n'a apparemment pas les propriétés du *taro* qui absorbe les toxines. La qualité yin du *tofu* a les propriétés suivantes :

1. Elle absorbe la fièvre. En ce sens on utilise le *tofu* comme substitut de la glace et il est supérieur au sac de glace ou aux serviettes froides : le *tofu* absorbe la fièvre avec beaucoup plus d'efficacité que la glace et n'engendre pas d'effets secondaires. La glace peut neutraliser la fièvre d'une manière physique tandis que le *tofu* agit d'une manière pharmaceutique. La glace peut avoir pour effet différé de faire monter la fièvre parce qu'elle n'élimine pas toujours la source de la fièvre.
2. L'emplâtre de *tofu* élimine le processus inflammatoire, qu'il cause de la fièvre ou non.
3. Il prévient les enflures ou réduit les enflures déclarées. En ce sens le *tofu* est similaire au *taro*.

Indications : à cause de sa nature yin, l'emplâtre de *tofu* est particulièrement utile pour les problèmes à caractère yang. Mais l'emplâtre de *tofu* pourrait en toute sécurité être employé dans presque tous les cas, que la cause du problème soit yin ou yang.

1. Les fortes fièvres. Dans ce cas nous pouvons appliquer l'emplâtre de *tofu* sur la tête. Au contraire des compresses de gingembre, les emplâtres de *tofu* sont particulièrement recommandés pour traiter la région du cerveau.
2. Le processus inflammatoire provoquant de la fièvre comme par exemple une pneumonie aiguë, une bronchite. Si le processus inflammatoire est localisé plus profondément dans le corps, nous devrions appliquer d'abord des compresses de gingembre.
3. Tous les états douloureux accompagnés de fièvre.
4. Les brûlures, en particulier les brûlures au 2^e et au 3^e degré. Dans ce cas les emplâtres de *tofu* devraient être appliqués continuellement pendant les premiers jours. Les emplâtres de *tofu* apaiseront les douleurs et semblent prévenir la formation de profondes cicatrices. Pour une explication détaillée sur les brûlures et l'emploi des emplâtres de *tofu* dans le traitement des brûlures, nous vous renvoyons à la page 206.
5. Si un emplâtre de *tofu* est appliqué immédiatement après une contusion, une commotion ou une entorse, il prévient la formation des hémorragies intra-tissulaires et des enflures.
6. Les hémorragies à l'intérieur des tissus (y compris l'hémorragie cérébrale) : les emplâtres de *tofu* empêcheront la formation de caillots et l'épaississement du sang et accéléreront la résorption du sang.

Contre-indications : N'employez pas les emplâtres de *tofu* si la fièvre a été causée par la rougeole ou par la varicelle tant que la fièvre ne monte pas vraiment très haut (40° ou plus). Pour la rougeole ou la varicelle, la température ne doit pas être abaissée superficiellement mais devra être seulement maintenue dans des limites raisonnables.

Fréquence d'application et durée : Ceci dépend du mal à traiter. Dans le cas d'une forte fièvre, l'emplâtre chauffera rapidement et devrait être remplacé toutes les 20 minutes. Dans le traitement des brûlures graves, les emplâtres devraient être appliqués continuellement pendant plusieurs jours. Il est conseillé d'apprendre la fabrication du *tofu* à la maison parce que dans ces cas il en faut naturellement de grandes quantités. Si vous traitez une bronchite, vous pouvez procéder comme suit : appliquez d'abord une compresse de gingembre, puis un emplâtre de *tofu* et laissez agir celui-ci 2 à 3 heures. Puis appliquez une nouvelle compresse de gingembre et encore un emplâtre de *tofu* pendant 2 à 3 heures. Ce traitement est très efficace !

Alternatives :

- Emplâtre de *taro* : ce n'est pas aussi efficace pour absorber la fièvre.
- Emplâtre de chlorophylle.
- Emplâtre de haricots de soja crus.

507. Emplâtre de haricots de soja crus : Faites tremper une tasse de haricots de soja crus pendant une nuit dans 5 tasses d'eau. Ecrasez les haricots et ajoutez un peu de farine. Appliquez cette pâte exactement comme un emplâtre de *tofu*. Les indications pour cet emplâtre sont exactement les mêmes que celles de l'emplâtre de *tofu* : appliquez-le en cas de fièvre, ou pour toute inflammation ou sur toute zone douloureuse.

508. Emplâtre de chlorophylle

Ingrédients et ustensiles :

- Des feuilles vertes. Pour cet emplâtre les feuilles de *daïkon* sont considérées comme les meilleures mais vous pouvez prendre toutes sortes de grandes feuilles vertes comme celles du chou, du chou chinois, des navets, des radis, des pissenlits, etc. Il vaut mieux ne pas employer des feuilles au goût piquant comme le vert de poireaux.
- De la farine blanche,
- Un suribachi et un pilon,
- Un linge à fromage ou une serviette en papier.

Préparation et application : Hachez les feuilles et écrasez-les dans un *suribachi*. Vous pouvez ajouter 10 à 20% de farine à cette pâte. Etalez cette préparation sur un linge à fromage ou sur une serviette en papier sur une épaisseur d'environ 1 ½ cm. Appliquez la pâte directement sur la peau et laissez agir deux à trois heures.

Effets : La qualité yin des feuilles vertes peut absorber la chaleur yang. Ceci peut aussi calmer ou éliminer un processus inflammatoire (yang). Si nous comparons l'efficacité des différents emplâtres pour éliminer la fièvre, nous pourrions les classer dans l'ordre suivant du plus fort au plus faible (bien que tous soient efficaces) :

- Emplâtre de carpe
- Emplâtre de *tofu*
- Emplâtre de *taro*
- Emplâtre de chlorophylle

Cependant l'emplâtre de carpe a un effet si puissant que nous ne l'appliquons que dans certaines circonstances (N°518). Bien qu'un emplâtre de chlorophylle ait un effet moindre pour éliminer la fièvre il est préférable à un sac de glace ou à un enveloppement avec de l'eau froide.

Indications :

- Pour faire baisser toute forte fièvre, nous pouvons appliquer cet emplâtre sur le front. Si nous voulons être plus efficace, nous devrions l'appliquer de chaque côté de la tête (au-dessus de l'oreille), sur l'arrière de la tête et sur la nuque.
- Pour traiter toute inflammation, quand nous n'avons ni *tofu*, ni pommes de terre *taro*.

509. Emplâtre de *daïkon* ou emplâtre de navet

Préparation et application : Râpez 1/3 de *daïkon* ou une quantité égale de navet. N'utilisez pas le jus. Appliquez cette racine râpée directement sur la zone à traiter et laissez agir 15 à 30 minutes. Puis renouvelez l'emplâtre.

Effets et indications : Cet emplâtre a un effet refroidissant à peu près aussi fort que celui de la glace. Appliquez cet emplâtre en particulier sur les zones contusionnées. Non seulement il calmera la douleur mais il nettoiera rapidement toute hémorragie interne. Dans le cas d'une contusion importante, répétez le traitement plusieurs jours de suite.

510. Emplâtre de carpe : Traditionnellement cet emplâtre était employé uniquement pour un cas spécifique, le traitement de la pneumonie aiguë accompagnée de fièvre menaçant la vie du malade. Sa capacité à réduire la fièvre est beaucoup plus forte que celle de la glace ou du *tofu*. L'emplâtre de carpe peut être employé pour réduire les fièvres très élevées quelle que soit leur origine. Mais il ne devrait pas être employé en cas de fièvre légère, parce que ce serait non seulement dispendieux mais même nuisible.

Préparation : Il vous faut une carpe (voir fig. 10) d'environ une livre. Si vous pouvez vous procurer une carpe vivante, essayez de recueillir son sang avant de l'écraser pour préparer l'emplâtre. Assommez-la. Enlevez la tête et recueillez le sang dans une tasse. Puis enveloppez la carpe dans un linge et écrasez-la avec un marteau comme si vous piliez de la glace. Si vous avez une carpe morte, n'utilisez pas le sang.

Application : Faites boire le sang de la carpe au patient, mais seulement une très petite quantité : pour un adulte 1/2 tasse à *saké* ou tout au plus une tasse à *saké*, pour les enfants 1/4 de tasse à *saké* ou moins. Le sang doit être bu tel quel avant qu'il coagule.

Appliquez l'emplâtre sur la cage thoracique, si possible à l'arrière comme à l'avant, mais ne recouvrez pas la zone du cœur. N'appliquez pas la chair de la carpe directement sur la peau car elle donne une trop forte sensation de froid. Laissez la carpe écrasée dans le linge.

Cet emplâtre fait baisser très rapidement la température du corps. Il est nécessaire de prendre la température toutes les 15 à 20 minutes et de retirer l'emplâtre dès que la température atteint 36,5°. Ceci peut prendre une, trois à six heures et parfois il faut appliquer un autre emplâtre frais pour faire baisser suffisamment la température.

Effet : En examinant la nature de la carpe en termes de yin et de yang, nous pouvons conclure que c'est un poisson très yin. Non seulement parce qu'elle vit en eau douce et que c'est un gros poisson qui se déplace lentement mais parce qu'elle vit dans vase et n'a besoin que de très peu d'oxygène. Plus un animal est yang, plus il a besoin d'oxygène (yin).

Une fièvre très élevée est naturellement très yang. Il n'est pas étonnant que le sang de carpe soit si efficace pour réduire la fièvre. Ce phénomène était connu en Extrême-Orient depuis des millénaires.

Avertissements :

- Ne buvez pas le sang d'une carpe morte,
- N'appliquez pas cet emplâtre sur la zone du cœur,
- Ne laissez pas cet emplâtre abaisser la température du corps au-dessous de 36,5°. Si cela devait se produire un nouveau danger apparaîtrait. Pourtant cet emplâtre correctement utilisé peut sauver des vies et ne produit pas les effets secondaires des antibiotiques et autres drogues.

Alternatives : L'emplâtre de carpe est unique et ne peut pas être totalement remplacé, on peut néanmoins obtenir les mêmes effets sous une forme atténuée avec :

- Un emplâtre préparé avec n'importe quel gros poisson yin, en particulier un poisson d'eau douce,
- Un emplâtre préparé avec de la viande yin : utilisez de la viande crue, grasse comme de la viande hachée quand elle sort du freezer et qu'elle est encore très froide,
- Un emplâtre de taro, un emplâtre de tofu, un emplâtre de chlorophylle, un enveloppement de glace.

511. Enveloppement de sel

Préparation et application : Faites chauffer environ 1 livre à 1 ½ livre de sel (blanc ou gris, gros ou fin) dans une grande poêle jusqu'à ce que le sel soit très chaud. Enveloppez ce sel dans une serviette éponge résistante et épaisse ou dans un sac de coton (comme une vieille taie d'oreiller). Enveloppez d'une autre serviette si l'enveloppement est trop chaud. Appliquez cet enveloppement sur la zone à traiter. Réchauffez le sel lorsqu'il a refroidi.

Effet : Le but de cet enveloppement est de fournir de la chaleur pour une longue durée. Le sel peut maintenir la chaleur longtemps. Mais on peut obtenir cet effet également avec du sable ou des galets chauffés. La chaleur (yang) sèche (yang) d'un enveloppement au sel est particulièrement efficace pour calmer les crampes dans les organes creux (yin). La chaleur (yang), humide (yin) des compresses de gingembre est plus spécialement utile pour traiter les organes compacts (yang).

Indications :

- Pour soulager les douleurs abdominales : crampes intestinales, stomacales, menstruelles.
- Pour calmer la diarrhée.
- Pour les douleurs en général comme les hémorroïdes, les névralgies, les raideurs musculaires, etc.

Contre-indications : Cet enveloppement ne devrait pas être utilisé pour les problèmes dont la cause est yang. Pour traiter ces cas l'emplâtre de *taro* ou l'emplâtre de chlorophylle ou l'emplâtre de *tofu* sont préférables.

512. Emplâtre de riz

Préparation : Il y a différentes sortes d'emplâtre de riz :

- 1) Faites cuire du riz complet sans sel. Laissez-le refroidir et pilez-le dans un *suribachi* pour obtenir une pâte. Si vous n'avez pas de riz complet vous pouvez utiliser du riz blanc ou du riz doux.
2. Mélangez 70% de riz complet cuit avec 20% de feuilles vertes crues et 10% de *nori* crue. Pilez ce mélange au *suribachi*.
- 3) Mélangez 50% de riz complet cuit à 50% d'aiguilles de pin écrasées et pilées.

Effet : L'emplâtre de riz calme les processus inflammatoires.

Indication : Appliquez cet emplâtre directement sur l'enflure douloureuse d'une cloque ou enveloppez-le dans un linge à fromage et appliquez-le sur une plaie à vif. Dans les 2 cas, il calmera la fièvre et la douleur. L'emplâtre de riz avec les aiguilles de pin est particulièrement salubre sur les blessures et les contusions.

513. Emplâtre de son de riz (emplâtre de *nuka*) : *Nuka* est le mot japonais pour le son de riz. Si vous ne pouvez vous procurer du son de riz vous pouvez utiliser du son de blé ou d'avoine. Ajoutez de l'eau froide au son de riz pour obtenir une pâte épaisse et appliquez cette pâte directement sur la peau. Otez l'emplâtre, rincez et appliquez-en un nouveau dès qu'il est chaud.

Ceci est particulièrement bon pour le traitement des zones inflammatoires accompagnées de fièvre sur les mains ou les pieds comme par exemple les gelures. Il est bon également pour traiter les fractures. Le son de riz enveloppé dans un linge à fromage a été utilisé traditionnellement comme savon pour la toilette quotidienne ou pour entretenir la douceur de la peau.

514. Emplâtre de *miso* : Appliquez le *miso* directement sur la peau ou enveloppez dans un linge à fromage.

C'est un traitement yang qui peut être utilisé comme un remède familial en cas de saignement (pour les coupures), les maladies de peau avec démangeaisons ou toutes sortes d'enflures.

515. Emplâtre de sarrasin

Préparation et application : Mélangez de la farine de sarrasin avec suffisamment d'eau chaude et pétrissez-la pour obtenir une pâte compacte qui ne soit pas trop humide. Appliquez cette pâte directement sur la peau sur une épaisseur de 2 cm, maintenez-la en place au moyen d'une serviette de coton. Retirez-la au bout à deux heures dès que la pâte est molle et aqueuse. Renouvelez l'emplâtre. On obtient souvent de meilleurs résultats si on maintient l'emplâtre au chaud. Appliquez un sac de sel (N°510) sur l'emplâtre de sarrasin.

Effet : Cet emplâtre aspire l'eau des tissus corporels directement à travers la peau. C'est pourquoi il est essentiel que la pâte ne soit pas trop humide et qu'il soit directement appliqué sur la peau.

Indications :

- 1) Le traitement par l'emplâtre de sarrasin est particulièrement recommandé lorsqu'il y a une accumulation de liquide dans l'abdomen au niveau de la plèvre. Cet emplâtre soulagera momentanément bien qu'il ne puisse empêcher la formation d'une nouvelle poche de liquide.
- 2) L'emplâtre de sarrasin peut soulager une enflure excessive d'une articulation provoquée par une entorse.
- 3) En cas d'inflammation de la vessie et de rétention d'urine, les emplâtres de sarrasin peuvent être appliqués au niveau de la vessie. Pour tous ces cas il est habituellement nécessaire d'appliquer plusieurs emplâtres de sarrasin de suite pour obtenir un bon résultat.

516. Emplâtre de racine de lotus

Ingrédients et ustensiles :

- Racines de lotus fraîches,
- Farine blanche,
- Gingembre frais râpé,
- Linge de coton.

Préparation et application : Râpez de la racine de lotus fraîche. Mélangez-la à 5% de gingembre râpé et à 10 à 15% de farine blanche. Étendez cette pâte sur une serviette en coton ou en papier sur une épaisseur d'environ 1 1/2 cm et appliquez cet emplâtre directement sur la peau.

Effet : La qualité yin de la racine de lotus a pour effet de dissoudre et de faire circuler les stagnations de mucus.

Indications :

- Pour dissoudre les dépôts de mucus dans la gorge ou les bronches. Appliquez cet emplâtre sur la gorge ou sur la poitrine après avoir d'abord appliqué une compresse de gingembre.
- Pour les dépôts de mucus dans les sinus, pour la sinusite. Beaucoup de gens, vraisemblablement une personne sur trois semble être affectée de l'un de ces troubles. La cause principale en est la consommation de produits laitiers, de produits farineux, de glaces, de sucres, d'une nourriture huileuse et grasse et de trop de liquides y compris les jus de fruits. Pour résoudre ces problèmes de sinus on peut recommander le traitement familial suivant :

- Appliquez chaque soir pendant 10 à 15 minutes des compresses d'eau de gingembre au niveau des sinus.
- Puis placez un emplâtre de racine de lotus au-dessus et/ou à proximité du nez. Si vous voulez dormir avec cet emplâtre, vous pouvez fabriquer une sorte de masque (voir fig. 22). Cousez deux pièces de gaze comme indiqué sur le dessin puis découpez le nez et les yeux. Placez la pâte de lotus entre les deux pièces de gaze au-dessus et/ou à proximité du nez. Puis fixez le masque sur le visage. Il doit rester en place plusieurs heures.
- Le lendemain matin nous nous rinçons le nez avec du thé *bancha* salé.

Il faut répéter ce traitement au moins 7 à 10 jours et parfois attendre même 2 à 3 semaines avant qu'il n'agisse. Du mucus aqueux ou épais commencera à être éliminé par les yeux ou le nez.

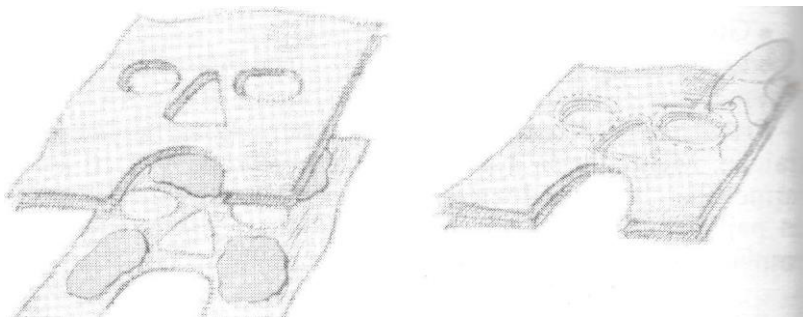


Fig. 22 Masque de lotus.

517. Emplâtre d'ail : Râpez un peu d'ail, enveloppez-le dans un linge à fromage et appliquez-le sur le talon. Retirez l'emplâtre lorsque vous ressentez une sensation de forte chaleur au talon. Ceci est utile lorsqu'on a des frissons.

518. Compresse de thé : Faites griller du thé *bancha*, faites-le bouillir. Laissez bouillir au moins 5 minutes puis ajouter 5% de sel marin. Prenez ce liquide pour les compresses.

Indications : Cette compresse est bonne pour de nombreuses maladies oculaires mais il faut consulter une personne expérimentée pour savoir si elle est bénéfique pour le cas à traiter. Elle est assurément bonne pour traiter les *compères-loriots* (une enflure avec inflammation du bord de la paupière) et devrait être appliquée 3 fois par jour pendant 10 à 15 minutes.

519. Compresse de son de riz (compresse de *nuka*) : Versez quelques poignées de son de riz dans un sac de coton ou un linge à fromage et fermez le sac. Faites bouillir 2 à 3 litres d'eau, plongez le son de riz dedans en agitant le sac de temps à autre. L'eau devrait devenir jaune laiteux.

Le son de riz est très nourrissant pour la peau. Appliqué sous cette forme il calme les inflammations de la peau. Il est particulièrement bon pour calmer l'eczéma, les démangeaisons ou les allergies.

Ne jetez pas l'eau qui a été utilisée pour les compresses. Employez-la au contraire pour vous laver ou ajoutez-la à l'eau du bain.

520. Compresse d'eau de cendre de bois : Versez de la cendre de bois que vous trouverez dans la cheminée après l'extinction d'un feu dans de l'eau bouillante et remuez bien. Laissez-la se déposer au fond du récipient. Utilisez l'eau pour laver la peau ou pour appliquer des compresses. Ce traitement est bénéfique pour soulager différentes maladies de peau.

521. Compresse d'eau salée : Les compresses d'eau froide salée peuvent être appliquées sur des brûlures importantes jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Pour plus de détails, reportez-vous à la troisième partie au paragraphe "brûlures".

522. Feuilles de saule

Compresse : Faites bouillir des feuilles de saule, laissez refroidir le liquide et utilisez pour appliquer des compresses. C'est très utile pour les contusions et plaies.

Emplâtre : Mélangez des feuilles de saule à de la farine de blé et un peu d'eau. Appliquez cette pâte sur les fractures ou sur les entorses aux articulations ou sur les elongations.

2. Bains

Un *bain* est un milieu dans lequel le corps est entièrement ou partiellement immergé pour être lavé ou à des fins thérapeutiques. On peut employer différents moyens pour atteindre ce but. C'est pourquoi nous pourrions classer les différents bains comme suit :

- Bains d'eau qui peuvent être pris tièdes, chauds ou froids,
- Bains de vapeur,
- Bains secs comme les bains d'air chauds, les bains de sable ou de cire,
- Bains médicinaux comme les bains au gingembre, les bains de moutarde, les bains de son ou les bains de mer.

Il est également possible de classer les bains en :

- Bains entiers,
- Bains partiels, comme les bains de pieds, les bains de siège.

Cependant nous ne décrivons ici que les bains qui ont été et sont utilisés dans la tradition macrobiotique.

601. Bain au gingembre

1. Bain au gingembre en bain de siège : Râpez une livre de gingembre frais et versez-le dans un sac de coton. Portez 8 litres d'eau à ébullition. Préparez de l'eau de gingembre comme nous l'avons décrit pour la préparation de la compresse de gingembre. Versez l'eau de gingembre dans une baignoire, ajoutez de l'eau et prenez le bain aussi chaud que possible. Quand nous prenons un bain de siège, idéalement seuls les organes sexuels et le bas devraient être immergés (voir fig. 23). Si vous ne pouvez trouver de petite baignoire pour ce traitement, utilisez une baignoire ordinaire et asseyez-vous les genoux repliés et les pieds posés au fond de la baignoire.

Ce bain est très utile en cas de dysenterie grave. Pour une diarrhée moins grave, vous pouvez utiliser une eau moins concentrée : utilisez environ ½ livre de gingembre pour 8 litres d'eau.

2. Bain au gingembre en bain complet : ajoutez de l'eau de gingembre normale (préparée sur le moment ou le reste d'une eau préparée pour une compresse de gingembre) à l'eau d'un bain complet pour le corps. Ceci est très stimulant et pourtant relaxant.

3. Bain au gingembre en bain de pieds, bain des mains : utilisez de l'eau de gingembre normale. Ce bain est très bon en cas de rhumatismes, d'arthrite ou de goutte.

602. Bain à la moutarde : mélangez ½ tasse de moutarde à de l'eau froide. Versez ce mélange dans un bain d'eau chaude. Prenez ce bain en bain de pieds ou en bain complet. En bain de pieds il sera très utile en cas de refroidissement et de frissons. En bain entier il

servira à stimuler l'ensemble du corps.



Fig. 23 Bain de siège

603. Bain de feuilles séchées (*hibayu*) : *Hiba* est le terme japonais pour la botte de feuilles de *daïkon* séché. *Yu* signifie simplement « eau chaude ».

Préparation : Faites sécher les feuilles du *daïkon* ou les fanes de radis ou de toute autre racine en les accrochant à un fil à linge. Faites-le à l'intérieur de la maison et à l'ombre. Faites sécher les feuilles jusqu'à ce qu'elles brunissent et qu'elles soient craquantes. On prépare de l'eau de *hiba* en faisant bouillir 4 à 5 bottes de fanes dans 4 litres d'eau jusqu'à ce que l'eau prenne une coloration brunâtre. Il faut entre 30 minutes et une heure. Ajoutez une poignée de sel et remuez bien.

Application de l'eau de hiba :

- *En bain de siège :* Versez l'eau dans une petite baignoire et ajoutez suffisamment d'eau chaude pour qu'elle atteigne le nombril lorsque vous êtes assis dans le bain. Couvrez le reste du corps. Prenez ce bain aussi chaud que possible. Ajoutez de l'eau de *hiba* chaude au fur et à mesure que le bain refroidit. Restez 15 minutes dans la baignoire. Il vaut mieux prendre ce bain 10 à 20 minutes avant le coucher. Après le dîner, attendre au moins une heure. Gardez les hanches au chaud après être sorti du bain et allez au lit.
- *En bain entier :* Ajoutez de l'eau de *hiba* à un bain complet.
- L'eau de *hiba* peut être aussi utilisée sous forme de douches vaginales, en compresses, ou pour rincer et laver. Ces traitements à l'eau de *hiba* sont décrits dans un autre paragraphe.

Effets : L'eau de *hiba* chaude stimule le métabolisme et en particulier le métabolisme sexuel. Elle a de plus des propriétés spécifiques d'absorber les odeurs corporelles et de nettoyer le corps en dissolvant les graisses animales et les dépôts de mucus.

Indications : Un bain de feuilles séchées est recommandé pour toutes les maladies féminines comme les maladies des ovaires et de l'utérus, les pertes vaginales, les menstruations douloureuses et la frigidité. Le bain devrait être pris tous les jours pendant une semaine à dix jours. Il est également utile en cas d'infection de la vessie. L'efficacité de ce traitement peut être renforcée par :

- Des compresses de gingembre suivies d'un emplâtre de taro,
- Des enveloppements de sel chaud,
- Une douche vaginale à la fin de chaque bain de siège.

604. Bain de son : Faites bouillir 2 kg de son (son de riz, son de blé, son d'avoine etc.) dans un grand récipient avec beaucoup d'eau. Ajoutez ce liquide à un bain tiède. C'est très efficace pour calmer toute maladie de peau.

605. Bain d'eau chaude salée

1. En bain complet : Versez suffisamment de sel (gris non raffiné) dans un bain entier pour obtenir la concentration de l'eau de mer. Ce bain est très relaxant.

2. En bain de siège : Versez 2 poignées de sel marin dans une petite baignoire remplie d'eau. L'application et les indications sont les mêmes que pour les bains de siège à l'eau de hiba.

606. Bain d'eau froide salée : L'eau salée froide peut être utilisée en bain partiel pour les brûlures des doigts, des mains, des bras, des pieds, des jambes, etc. On peut même y plonger le corps entier si les brûlures sont étendues. Prenez le bain jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Lisez le paragraphe « brûlures » dans la troisième partie.

607. Bain de pieds chaud : Trempez les pieds dans l'eau chaude pendant 10 minutes. Ce bain est salutaire en cas de :

- Mauvaise circulation, faiblesse des reins, affections rénales,
- Insomnies.

3. Solutions utilisées en lavements, clystères, douches et gargarismes

Dans ce chapitre nous décrirons un certain nombre de préparations liquides qui peuvent être utilisées pour les rinçages, pour se gargariser, pour les douches, les lavements etc. Certains procédés se ressemblent mais, selon la zone à traiter, ils prennent des noms différents.

- Le *gargarisme* est un procédé par lequel un liquide est mis en contact avec la gorge sans que ce liquide soit avalé,
- Une *douche* est l'application directe d'eau sur le corps au moyen d'un tuyau de douche.
- Un *clystère* est l'injection d'un liquide dans l'intestin par l'anus.

701. Eau salée : Diluer du sel marin dans de l'eau pour obtenir une concentration analogue à celle de l'eau de mer.

L'eau salée FROID peut être utilisée en bain de bouche : elle nettoie en profondeur. L'eau salée CHAUDE (à la température du corps ou un peu plus chaude) a un effet antiseptique et purifiant. Elle peut être utilisée à différentes fins :

- Pour se *gargariser* : elle peut être utile en cas d'inflammation de la gorge. Le gargarisme lui-même combiné à la chaleur de l'eau stimule la circulation sanguine locale tandis que le sel a un effet antiseptique.
- *Pour se brosser les dents et nettoyer la bouche.*
- En *clystère* : prenez une à deux cuillerées à soupe de sel par ½ litre d'eau.
- *En douche vaginale.*

702. Thé *bancha* salé : Faites bouillir 2 cuillerées de feuilles de thé *bancha* pendant 10 minutes dans 4 tasses d'eau. Ajoutez 1 à 2% de sel marin dans du thé *bancha* tiède pour obtenir un goût légèrement moins salé que l'eau de mer (par exemple une cuillerée de sel pour 4 tasses de thé).

Le *bancha* et le sel ont la même efficacité :

- Ce sont des antiseptiques,
- Ce sont de bons nettoyants,
- Ils sont astringents et de ce fait ils fortifient les muqueuses et font disparaître les inflammations.

Le thé *bancha* salé peut être utilisé de différentes manières :

- *Pour laver les yeux* (également comme bain pour les yeux ou comme liquide pour une compresse appliquée sur les yeux) : dans ce cas 1 % de sel suffit. Utilisez ce remède pour soulager la fatigue oculaire.
- *Pour laver les oreilles* : lavez le conduit auditif externe avec ce liquide en cas d'infection de l'oreille.

- *Pour rincer le nez* : utilisez ce liquide si le nez est bouché ou s'il est obstrué par du pus. Vous pouvez simplement inhaler ce liquide ou l'injecter doucement avec une seringue.
- *En bain de bouche* : utilisez ce liquide en cas de maux de dents (2% de sel).
- *En gargarismes* : en cas de mal de gorge (2% de sel).
- *En clystère* : dans ce cas il vous faut plus de thé : faites bouillir environ 6 tasses d'eau avec 2 cuillerées à soupe de feuilles de thé pendant 15 minutes. Salez, filtrez et laissez refroidir le thé à la température du corps.
- *En douche vaginale*, en cas de pertes vaginales.

703. Eau de *hiba* : Préparer de l'eau de *hiba* comme indiqué dans « bain de feuilles séchées (hibayu) ». De l'eau de *hiba* filtrée, refroidie à la température du corps, peut être utilisée en douche vaginale.

704. Eau de *hiba* au gingembre : Faites bouillir 3 à 4 feuilles séchées (*daikon*, navet) et environ 50 grammes de gingembre râpé dans 5 litres d'eau. Utilisez cette eau pour traiter la chute des cheveux si elle a été provoquée par la consommation de produits animaux. Appliquez d'abord très rapidement une compresse de gingembre (N° 501) sur le cuir chevelu, puis lavez avec de l'eau de *hiba* au gingembre et enfin frictionnez rapidement avec une cuillerée à café d'huile de sésame au gingembre (N°802).

705. Eau de cendre de bois : Versez 50 grammes de cendre de bois (bois brûlé dans une cheminée) dans une casserole et ajoutez de l'eau très chaude. Remuez bien et filtrez. Ajoutez du sel. Vous pouvez utiliser cette eau en bain de bouche en cas de maux de dents. Prenez un bain de bouche aussi longtemps que possible et pour terminer rincez à l'eau claire. Répétez ce traitement 30 minutes plus tard.

706. Jus d'*umeboshi* : Faites bouillir la chair de 2 à 3 *umeboshi* dans un litre d'eau ou de *bancha*. Vous pouvez utiliser ce liquide en douche vaginale. Il est particulièrement indiqué en cas d'infection vaginale.

707. Décoction de poudre de lotus : Faites bouillir de la poudre de lotus dans de l'eau (une cuillerée à café par tasse) et laissez tiédir l'eau. Utilisez ce liquide en gargarisme en cas d'enrouement.

4. Lotions, gouttes et poudres

Dans ce chapitre nous décrirons des produits liquides et solides ou des préparations conçues pour l'application directe sur la surface du corps et utilisés si possible en frictions sur l'épiderme ou en gouttes.

801. Huile de sésame

L'huile de sésame peut être utilisée en frictions sur :

- Une *peau malade*, en particulier quand la peau est crevassée,
- Sur des *crevasses aux mamelons*,
- Sur les *brûlures*, après traitement de la brûlure à l'eau froide salée,
- Sur le *cuir chevelu* : pour stopper la chute des cheveux.

L'huile de sésame peut être utilisée en gouttes :

- *Dans l'oreille* : Prenez de l'huile de sésame chaude en gouttes dans les oreilles lorsque celles-ci sont bouchées par un excès de cérumen durci. L'huile assouplira le cérumen de sorte que l'on pourra l'éliminer plus facilement.
- *Dans l'œil* : N'utilisez que de l'huile de sésame de la meilleure qualité : faites d'abord bouillir l'huile puis filtrez la à travers une gaze. Vous pouvez acheter cette "huile de sésame pure" dans certains magasins de produits naturels ou dans les magasins orientaux. Avec une pipette vous pouvez mettre 2 à 3 gouttes de cette huile (à la température de la pièce) dans les yeux, de préférence avant le coucher. Ceci peut être un peu douloureux. L'huile a la propriété de repousser l'eau. Dans tous les cas de rétention d'eau dans les yeux (glaucome, myopie, trachome etc.) nous pouvons aider l'œil à se débarrasser de ce liquide en excès.

802. Huile de sésame au gingembre (huile au gingembre) :

Râpez suffisamment de gingembre frais pour obtenir une cuillerée à café de jus de gingembre. Mélangez avec la même quantité d'huile de sésame. Bien agiter avant usage. Si ce mélange donne une sensation de brûlure, vous pouvez réduire la quantité de jus de gingembre : Prenez par exemple 10 gouttes de jus pour une cuillerée à soupe d'huile. Ce mélange stimule la circulation sanguine.

L'huile de gingembre peut être utilisée en friction dans les cas suivants :

- *Chute des cheveux et pellicules* : Faites une raie, plongez un linge dans ce mélange et frictionnez le cuir rapidement avec ce linge. Faites une autre raie à 1 cm de distance, frictionnez le cuir chevelu et continuez ainsi. Faites ce traitement 2 fois par semaine.
- *Douleurs*. Cette huile est particulièrement bonne pour les rhumatismes, l'arthrite, les névralgies (comme les névralgies faciales). Si ce traitement est utilisé après

l'application d'une compresse de gingembre, il peut prolonger l'effet de la compresse. Il est également bon pour soulager les maux de tête : plongez un linge dans l'huile et frottez le front avec ce linge.

L'huile de gingembre peut être utilisée également en gouttes pour une infection de l'oreille moyenne : une goutte dans le conduit auditif peut apaiser l'inflammation.

803. Jus de citron : Utilisez du jus de citron frais exactement comme l'huile au gingembre pour traiter les pellicules la chute des cheveux ou la séborrhée.

804. Huile de son de riz (huile de *nuka*)

Préparation de l'huile de nuka : Couvrez un pot en terre avec un morceau de papier fin, de préférence du papier de riz et fixez le papier avec un fil ou un grand élastique. A l'aide d'une aiguille faites un trou dans le papier. Déposez un gros tas sur le papier. Il est essentiel d'utiliser du *nuka* frais dans ce but. Déposez quelques morceaux de charbon de bois incandescent ou de charbon sur le *nuka*. La chaleur fera fondre l'huile dans le son et cette huile commencera à s'égoutter dans le pot.

Indications : cette huile est extrêmement précieuse : elle peut être utilisée pour toute maladie de peau en particulier pour l'eczéma et sur le pied de l'athlète. Elle peut également être utilisée pour arrêter la chute des cheveux.

805. Jus de pommes : Râpez une pomme et pressez le jus à travers un linge à fromage. Plongez un linge dans ce jus et frottez-en le front. Ceci peut soulager un mal de tête.

806. Jus de radis ou de *daïkon* : Frottez des radis ou du *daïkon* et pressez le jus à travers un linge à fromage. Appliquez ce jus avec une serviette.

Indications :

- Utilisez-le sur une enflure causée par une contusion,
- Utilisez-le sur les gelures (mais pas si la peau est crevassée),
- Utilisez-le là où un mal de tête s'est déclaré,
- Utilisez-le sur les piqûres d'insectes,
- Utilisez-le sur les brûlures.

807. Jus de navet : Préparez-le comme le jus de radis. Il est recommandé en cas de foulure. Il a aussi un usage particulier : on peut l'utiliser en cas de mauvaise odeur sous les aisselles : lavez d'abord les aisselles puis frottez vigoureusement avec une quantité d'une cuiller à café de ce jus.

808. Jus de concombre ou de tige de concombre : Utilisez le jus d'un concombre ou d'une tige de concombre pour les types de peau qui ont des boutons, en particulier lorsque ces boutons sont causés par la consommation de lait, fromage, hamburgers, etc. La peau se purifiera. Dans ce but vous pouvez utiliser le jus d'autres melons. Le jus de concombre

est utilisé également pour traiter les brûlures.

809. Jus d'armoise : Utilisez le jus de feuilles d'armoise ou de branches d'armoise pour les piqûres de moustiques ou de tout autre insecte. Vous ne sentirez pas les démangeaisons et la peau n'enflera pas. Si vous portez des feuilles d'armoise sur vous, les insectes ne vous piqueront pas.

810. Jus de feuilles de shiso : Le jus de feuilles de *shiso* crues (voir N°120, 121) est indiqué pour traiter certaines infections fongiques, en particulier le *Trichofytium*, qui attaque habituellement le cuir chevelu.

811. Jus de branche de figuier : Si vous coupez une branche de figuier à l'endroit où se forme une feuille, vous obtiendrez un jus blanc épais. Ce jus est très yin. Il est excellent pour traiter les cals : frottez chaque jour le cal avec ce jus et il se ramollira. Les cors peuvent être traités de la même façon. On obtient le même effet avec le lait blanc de l'euphorbe.

812. Sel séché : Appliquez du sel séché sur une plaie qui saigne. Bien que l'application soit douloureuse, il arrêtera l'hémorragie et désinfectera aussi la plaie. Introduit dans le nez, il arrêtera le saignement de nez (voir saignements de nez dans la IIIème partie pour plus de détails). Utilisez du sel séché pour laver les dents, il aura un effet nettoyant plus puissant que la pâte dentifrice.

813. Dentie : La *dentie* est fabriquée à partir du calice de l'aubergine. Le calice est la partie supérieure par laquelle l'aubergine est reliée au tronc. La méthode de préparation originelle de la *dentie* était la suivante : les calices d'aubergine étaient entreposés pendant plusieurs années avec 20% de sel sous un poids. Puis le mélange était séché et carbonisé. La méthode de fabrication moderne est plus rapide. Les parties supérieures de l'aubergine sont grillées lentement pendant longtemps jusqu'à ce qu'elles se pulvérisent et on y ajoute 30 à 50% de sel marin grillé. En exposant cette plante très yin aux influences de la chaleur, du temps, du sel et, à l'origine de la pression, la substance fortement yin de l'aubergine est neutralisée et seule est conservée l'essence yang profonde de la plante.

Effets et utilisation de la dentie : La *dentie* a montré son efficacité pour traiter les problèmes de dents et de gencives lorsque ces problèmes sont de nature yin.

- Un mal de dents provoqué par un yin peut être traité en massant la gencive avec de la *dentie* durant 5 minutes autour de la dent douloureuse.
- La Pyorrhée (parodontose), une suppuration de la gencive provoquée par du yin, en particulier une nourriture riche en sucres peut être traitée de la manière suivante : brossez les dents et la gencive avec douceur avant le coucher, rincez la bouche et enduisez la partie externe de la gencive avec de la *dentie*. Fermez la bouche et laissez la *dentie* pénétrer la gencive.

Traditionnellement la *dentie* a été recommandée pour l'usage quotidien. Cependant, dans certains cas, l'usage quotidien de la *dentie* peut avoir un effet abrasif sur l'émail des dents

pour les personnes dans une condition particulière : nous l'avons observé chez les gens qui consomment trop de sel et/ou trop de produits farineux cuits au four. Dans certains cas il est conseillé d'utiliser la *dentie* une fois par semaine car elle a un très grand pouvoir nettoyant.

La *dentie* peut être utilisée également pour arrêter un saignement.

Elle pourrait être appliquée sur une coupure mais nous ne le recommandons pas : ses particules de carbone restent dans la peau et laissent un tatouage.

En cas de saignement de nez il faut introduire la *dentie* dans le nez. Plongez un linge ou une serviette en papier dans l'eau, essorez-le puis plongez-le dans la *dentie* et introduisez-le dans le nez.

En cas d'hémorragie interne, comme un ulcère ou un cancer de l'estomac qui saigne, on peut utiliser la *dentie* en l'avalant, 1/2 cuillerée à café à la fois dans de l'eau ou du thé.

814. Cendre d'œufs : Carbonisez un œuf cru en le chauffant dans une poêle sans utiliser d'huile ou de beurre et remuez au début. Faites chauffer l'œuf jusqu'à ce que vous obteniez des cendres noires. Ces cendres sont très bonnes pour traiter les cicatrices provoquées par des coupures ou des brûlures. Utilisez ces cendres en application externe plusieurs jours de suite.

Troisième partie :

Les Remèdes Macrobiotiques de Première Urgence

Dans la troisième partie nous décrivons un certain nombre de cas de première urgence pour lesquels l'approche macrobiotique peut apporter une contribution originale. Nous vous encourageons vivement à étudier également tout livre de bonne qualité qui traite tout particulièrement ce sujet parce que dans ce chapitre nous ne pouvons envisager tous les cas de première urgence.

Vous trouverez également ici un certain nombre de symptômes et de cas comme la diarrhée, la constipation, la toux, etc. Ceux-ci ne sont pas considérés généralement comme des cas de première urgence mais ils nécessitent habituellement un traitement immédiat.

Aigreurs d'estomac

L'aigreur d'estomac donne des sensations de brûlures au niveau du cœur et à l'arrière du cou. C'est souvent un signe précoce de problèmes de santé à venir comme par exemple des ulcères d'estomac, une hernie à l'estomac ou un cancer de l'estomac. Si vous avez régulièrement des aigreurs d'estomac, il faut commencer à manger macrobiotiquement, vous devriez en particulier commencer par bien mastiquer. Symptomatiquement on peut soulager les aigreurs d'estomac par :

- Du *bancha* mélangé à peu de *daïkon* ou de radis râpé et avec un peu de sauce de soja *tamari*.
- Utilisez de la poudre de *kombu* grillé comme assaisonnement (N°19),
- Le *gomashio* (N°101) ou le thé *bancha* avec une cuillerée à café de *gomashio* (N°207);
- *L'umeboshi* (N°111).

Allergie au lierre vénéneux

Tout d'abord ne grattez pas l'éruption. Déshabillez-vous, lavez-vous à l'eau et au savon et lavez aussi vos vêtements. Après quelques années de macrobiotique, on n'aura plus cette éruption après avoir touché du lierre vénéneux. Mais tant que nous y sommes encore sensible, un certain nombre de remèdes familiaux peuvent être utiles :

1. Faites cuire n'importe quelle algue et lavez la peau affectée par l'éruption avec le jus de cuisson ou faites un bandage.
2. Faites cuire les feuilles de *daïkon* séché ou n'importe quelle autre feuille verte séchée et lavez la zone avec cette eau ou faites un bandage.
3. Lavez avec une compresse de *nuka* (N°519).
4. Appliquez du *miso* directement sur la peau.

5. Appliquez du *tofu* directement sur la peau.
6. Frottez avec des feuilles de plantain cru et écrasez directement sur l'éruption.
7. En Orient on utilisait les remèdes suivants :

- Des *feuilles de lotus* : Lavez la peau avec le jus de cuisson des feuilles de lotus.
- Du *crabe (a)* : à l'intérieur d'une coquille de crabe on trouve un contenu vert. Appliquez-le directement sur la peau.
- Du *crabe (b)* : faites bouillir dans l'eau un crabe comme pour faire un thé et utilisez cette eau pour laver la zone affectée par l'éruption.

Anémie

Cause de l'anémie : Il est important de déterminer la cause de l'anémie. D'une façon générale il y a 2 types d'anémie :

- L'anémie causée par une perte de sang excessive. Cette perte peut être perceptible (comme pour une coupure) ou imperceptible (comme les saignements de gencives chroniques).
- L'anémie causée par une production insuffisante de sang. Il y a un grand nombre de causes possibles : une alimentation insuffisante, une mauvaise digestion, une mauvaise assimilation etc.

Traitement de l'anémie : Le traitement de l'anémie sera bien sûr différent selon la cause. Quelle qu'en soit l'origine nous pouvons stimuler le renouvellement du sang par l'utilisation de différents aliments et préparations. En voici quelques exemples :

- Le *mochi* à l'armoise (N°36)
- La soupe *miso* avec du *mochi*,
- Les *kinpira* de bardane (N°303),
- Le *jinenjo*,
- Les algues : utiliser 2 feuilles de *nori* par jour, ou prenez quotidiennement une portion d'*aramés*,
- Faites cuire du *tempeh*, du *seitan*, du *mochi* ou du poisson avec des légumes verts et si possible un peu de gingembre pendant environ 20 minutes. Ajouter vers la fin de la sauce de soja *tamari* ou du *miso*.
- *Ume-sho-ban* (N°114) en usage quotidien,
- *Koikoku* (N°46) en cas d'anémie grave.

Apoplexie

On l'appelle communément congestion. Une *apoplexie* est en fait une « attaque » sous la forme d'une insensibilité subite ou d'une paralysie du corps en relation avec une maladie du cerveau. Voir à *hémorragie cérébrale* (page 224).

Appendicite

Diagnostic de l'appendicite : Le symptôme principal de l'appendicite est une douleur abdominale commençant par un léger malaise autour du nombril mais se localisant au bout de quelques heures dans la partie inférieure droite de l'abdomen et devenant plus aigu. Peu à peu la fièvre et les nausées et parfois des vomissements surviennent. Un calcul rénal en mouvement peut aussi provoquer ce type de douleur mais il n'y a pas de fièvre et dans ce cas la personne a tendance à être instable, à vouloir se déplacer tandis qu'une personne souffrant d'appendicite préfère rester au repos.

Causes de l'appendicite : Elle n'apparaît pas sans raison : si analysons cette affection en terme de yin et de yang, la cause et le traitement sont très clairs. Comparée au reste des intestins, l'appendice est un organe très yang : petit, compact et localisé dans la partie inférieure droite de l'abdomen. Parce qu'elle est très yang, l'appendice peut très facilement résister à la consommation excessive d'aliments yin (comme par exemple les fruits, les salades) mais elle devient vite trop yang si nous consommons de grandes quantités d'aliments yang (steaks, hamburgers). Parmi les végétariens l'appendicite est rare mais elle pourrait cependant se déclarer à cause de la consommation de fromages ou d'œufs. Pendant les 20 dernières années nous n'avons pas entendu parler personnellement de cas d'appendicite parmi les milliers de personnes macrobiotiques. Dans les Flandres (Belgique) l'appendicite est appelée habituellement « maladie du lundi » : pouvez-vous deviner pourquoi ?.

Approche macrobiotique de l'appendicite : Parce qu'en cas d'appendicite, l'appendice est trop yang, l'approche macrobiotique consiste à neutraliser cet excès de yang :

- 1) Il est très important de ne plus rien manger car manger déclenche le péristaltisme intestinal. Il est recommandé de jeûner jusqu'à trois ou quatre jours. En cas d'impossibilité, la nourriture ne devrait être prise qu'en quantité minime. Les céréales cuites en particulier l'orge, sont indiquées dans ce cas.
- 2) Pour la même raison ne donnez pas de laxatif. S'il y a constipation, il est permis d'utiliser le clystère mais s'il est gênant il ne faut pas continuer.
- 3) Nous pouvons neutraliser le yang en excès de l'extérieur par des applications froides. Dans la médecine populaire on employait couramment les sacs de glace. Pourtant il est beaucoup mieux d'appliquer un yin de qualité végétale. On obtient les meilleurs résultats avec un emplâtre de *taro* (N°502). Si on ne peut se procurer de *taro*, un emplâtre de *tofu* (N°506) ou un emplâtre de haricots de soja crus (N°507) ou un emplâtre de chlorophylle (N°508). Une fois encore nous le répétons : n'utilisez pas de compresse de gingembre pendant une durée prolongée sur l'appendicite ! Cependant il est permis d'appliquer cette compresse pendant quelques minutes avant l'application d'un emplâtre froid.
- 4) Un remède familial spécifique de l'appendicite est le jus de bardane (N°228) : Utilisez-en 30 grammes par jour pendant 2 à 3 jours. Ou bien si vous pouvez vous en procurer, vous pouvez aussi prendre du jus de mouron : une tasse pendant 2 à 3 jours.
- 5) La moxibustion ou l'acupuncture peuvent considérablement une appendicite, en faisant disparaître la fièvre et les douleurs. Vous devez pour cela consulter un spécialiste.

Avertissement : Si on commence ce traitement trop tard, l'appendice inflammé peut éclater et ceci peut provoquer une péritonite. Si c'est le cas, nous remarquons un accroissement des douleurs, une sensibilité et un durcissement accrus de la paroi abdominale et une dégradation de l'état général. A ce moment-là l'intervention chirurgicale est indispensable. Mais entre le début des symptômes de l'appendicite et l'éclatement possible de l'appendice, il peut s'écouler une période d'au moins 12 à 24 heures pendant laquelle le traitement macrobiotique peut souvent inverser le cours des choses.

Appétit (manque d'appétit)

D'un point de vue médical il y a de nombreuses causes au manque d'appétit, comme par exemple des maladies du foie, de l'estomac, des conditions psychologiques (les soucis), la chaleur, etc. D'après notre expérience la cause plus profonde est une condition trop yin ou trop yang.

Si la cause est une condition trop yin, il est tout à fait indiqué de ne rien manger bien qu'il soit recommandé d'essayer de manger des aliments comme les boules de riz, les *tempuras*, la soupe de poisson, etc. La consommation d'une petite quantité d'*umeboshi* stimulera la sécrétion des sucs digestifs.

Si la cause est une condition trop yang, le jeûne aggravera cette condition. Dans ce cas il est nécessaire de stimuler l'appétit par une nourriture yin de bonne qualité comme par exemple :

- Plus de salade crue ou blanchie,
- Des pickles légers,
- Du *daikon* ou du navet râpé ; mélangez-le avec du concombre râpé, ajoutez un peu de sel marin et de jus de citron ou du vinaigre de riz ou du jus d'orange.

Asthme (crise d'asthme)

Les crises d'asthme peuvent être dangereuses et doivent être surveillées de très près.

- Nous pouvons essayer de les soulager à l'aide de compresses de gingembre (N°501) appliquées à l'avant comme à l'arrière de la cage thoracique. Il peut être nécessaire parfois de renouveler les compresses de une à plusieurs heures avant qu'une crise disparaisse.
- Une boisson spécifique a été décrite dans le 2e chapitre de la première partie (page 51) : écrasez 20 grammes d'amandes de pêche et 12 grammes d'amandes d'abricots dans un *suribachi*. Ajoutez un peu de gingembre râpé et un peu de malt de riz et faites cuire le tout 5 à 10 minutes dans l'eau. Buvez et mangez le tout.
- Si vous n'avez pas d'amandes de pêche ou d'abricot : à court terme la consommation de quelque chose de yin comme par exemple de l'eau chaude avec du malt de riz ou du *kouzou* avec du malt d'orge ou du jus de pommes chaud peut se révéler efficace ; certaines personnes remarquent un soulagement après avoir bu du café fort. Ce traitement peut soulager la crise et on peut l'utiliser sans risque à ce moment-là mais si à long terme il devait rester le seul traitement, il aggraverait progressivement la

condition asthmatique et conduirait à de nouvelles crises fréquentes et plus graves. Pour traiter la cause de l'asthme, on devrait chercher à se yanguiser progressivement en prenant une alimentation macrobiotique standard accompagnée d'une consommation modérée de *gomashio* ou de prunes *umeboshi*

Brûlures et ébouillancements

Au sens strict du terme les *brûlures* sont des blessures provoquées par une chaleur sèche tandis que les *ébouillancements* sont provoqués par une chaleur humide.

Types de brûlures et d'ébouillancements : Les médecins distinguent 2 catégories de brûlures :

- *Les brûlures superficielles* : Dans ce cas il reste suffisamment de tissu épithélial pour permettre une reconstitution de la peau et de la partie brûlée. Selon la profondeur de la blessure on classe les brûlures superficielles en 3 catégories. Une *brûlure au premier degré* se caractérise par une rougeur douloureuse sans lésion de la peau. Une *brûlure au deuxième degré* formera des cloques si la peau n'a pas été lésée. Dans une *brûlure au troisième degré* la peau est habituellement lésée et une surface humide et visqueuse apparaît.
- *Brûlure profonde* : Ici la peau est complètement détruite et une transplantation sera nécessaire. Cette brûlure apparaît comme une zone relativement insensible, blanche ou carbonisée.

Principes du traitement des brûlures : Les principes du traitement macrobiotique des brûlures sont une démonstration intéressante de la pensée yin yang :

- Une brûlure consiste en une yanguisation extrême de la peau causée par une température élevée (yang). Pour neutraliser cette yanguisation, nous devons appliquer du yin : traditionnellement les gens ont appliqué de l'eau (yin) froide (yin).
- Pourtant une brûlure entraînera souvent la formation de cloques. On peut comprendre ce phénomène comme une accumulation secondaire du yin à cet endroit très yanguisé provoqué par l'attraction du yin par le yang. Si nous voulons empêcher ou réduire la formation de cloques, nous devons chercher à maintenir la fermeté de la peau brûlée. Dans ce but nous pouvons ajouter du sel à l'eau froide.
- Après avoir été traitées ainsi les brûlures continuent souvent à être douloureuses pendant des heures. Ceci se produit lorsque la peau brûlée est exposée à l'air. C'est comme si l'oxygène de l'air entretenait le feu dans la zone brûlée. Nous pouvons neutraliser ce processus en protégeant la brûlure de l'air. Cependant nous devrions être très prudents dans le choix du remède. Nous pourrions penser que toute huile ou toute pommade pourrait convenir mais si celles-ci ont une composition plus yang, elles ne seront pas assez yin pour repousser l'oxygène. Au contraire elles attireront la chaleur dans la plaie. C'est-à-dire que :
- Les pommades d'origine animale ne conviennent pas,

- Les pommades d'origine minérale comme les dérivés du pétrole (par exemple la vaseline) ne conviennent pas non plus.

Aujourd'hui les médecins aussi mettent en garde contre l'emploi de vaseline ou de beurre dans ce cas. Nous devrions sélectionner une huile d'origine végétale.

Approche macrobiotique des brûlures : En se basant sur ces principes, le traitement macrobiotique des brûlures est le suivant :

1) Le premier traitement consiste toujours à appliquer de l'eau froide salée. Soit vous plongez les parties brûlées dans un bain partiel - bain d'eau froide salée (N°606) - soit vous les recouvrez d'une toile de lin ou d'une serviette en papier trempée dans cette eau. Si les brûlures sont très étendues, plongez le corps tout entier dans une baignoire remplie d'eau froide dans laquelle on a progressivement dilué une grande quantité de sel. Continuez ce traitement jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Si la douleur reprend dès que vous avez cessé le traitement, vous devez répéter le même traitement jusqu'à ce que l'exposition de la peau à l'air ne provoque plus de douleur. Si on ne peut pas se procurer d'eau salée, essayez de recouvrir les brûlures avec de grandes feuilles vertes froides. Ou bien préparez du jus de concombre (N°808) ou du jus de 2) (N°806) et appliquez-le sur la brûlure.

2) Si les brûlures ne sont pas très sérieuses ou très étendues, l'étape suivante sur traitement consiste à enduire la peau brûlée d'une huile végétale. Pour faciliter la guérison, vous pouvez faire les traitements suivants :

- Appliquez régulièrement du jus de concombre ou du jus de *daikon* jusqu'à ce que la brûlure soit guérie,
- Appliquez une pâte faite d'une égale quantité de farine blanche et d'œuf sur la brûlure,
- Appliquez un emplâtre de farine de sarrasin ou de farine de soja mélangée à de l'huile de sésame ou du *saké*.

3) En cas de brûlures graves (au deuxième ou au troisième degré) nous appliquons des emplâtres de *taro* (N°502), ou de préférence des emplâtres de *tofu* (N° 506). D'après notre expérience les emplâtres de *tofu* sont extrêmement bénéfiques pour le traitement des brûlures graves. Dans les premières heures, ils devraient être renouvelés toutes les 1/2 heures, plus tard toutes les heures. Les emplâtres de *tofu* réduisent la douleur, favorisent la régénération de la peau et suppriment la formation d'une cicatrice ou d'une chéloïde. Pour des brûlures profondes, les emplâtres devraient être poursuivis pendant une durée d'un mois. Ceci peut paraître contraignant mais c'est ainsi que la peau se régénère. Plus d'une fois nous avons été témoin de la guérison complète - sans aucune cicatrice - de brûlures qui auraient nécessité selon l'avis du chirurgien plasticien une transplantation.

Si on ne peut se procurer de *tofu* facilement, utiliser une pomme de terre crue râpée comme remède transitoire, mélangée à des feuilles vertes finement hachées (emplâtres de chlorophylle et de pomme de terre, N°504). Puis commencer immédiatement à faire

trempier des haricots de soja pour fabriquer un emplâtre de haricots de soja crus (N°507) et faire du *tofu*.

Coliques, crampes et spasmes

Un *spasme* est une contraction involontaire, incontrôlable d'un muscle ou d'un organe creux avec une paroi musculaire.

Une *colique* est un accès de douleur spasmodique dans l'abdomen où la douleur apparaît en vagues et est interrompue par des intervalles relativement indolores (voir COLIQUES BILIAIRES, COLIQUES INTESTINALES et COLIQUES NEPHRETIQUES).

Une *crampe* est une contraction douloureuse, spasmodique des muscles apparaissant la plupart du temps les membres (voir CRAMPES DES MOLLETS ou CRAMPES NOCTURNES), mais elle peut aussi affecter certains organes internes (voir CRAMPES D'ESTOMAC et CRAMPES MENSTRUELLES).

Coliques biliaires

Les *coliques biliaires* sont des douleurs violentes produites par le passage d'un *calcul biliaire* (calcul de la vésicule) de la vésicule biliaire dans l'intestin.

Appliquez une compresse de gingembre (N°501) au niveau de la vésicule. Buvez aussi des liquides chauds comme le *bancha* (N°201), le *shitaké* cuit avec du *kombu* (N°218) ou la soupe *miso* aux oignons, échalotes ou aux légumes verts à feuilles dures. Ceci aidera le passage du calcul en élargissant le diamètre du canal biliaire et en stimulant la production de bile.

Coliques intestinales

Une *colique intestinale* est un accès de douleur dans l'abdomen, qui apparaît en vagues et dont l'origine sont des contractions spasmodiques de la paroi intestinale.

Le traitement des coliques dépendra de la cause :

- Souvent la cause véritable est la constipation : voir à CONSTIPATION.
- Les coliques peuvent survenir après la consommation de fruits froids ou de boissons froides. Prenez des *sobas*, de la soupe miso avec du mochi et un plat *nishimé* (N°301). Une personne qui a souffert régulièrement de colique ne devrait consommer que des aliments chauds pendant plusieurs semaines. Dans la plupart des cas une application externe chaude sera bénéfique.

Commotion cérébrale

Une *commotion cérébrale* est une blessure au cerveau causée par un choc sur la tête ou par une violente secousse de la tête. Même s'il n'y a pas de fracture du crâne le cerveau peut

être contusionné et si c'est le cas il enflera. Une commotion peut se compliquer d'une hémorragie cérébrale. Les symptômes d'une commotion sans complication peuvent aller d'un simple mal de tête et/ou de nausées pendant plusieurs jours jusqu'à de sérieux maux de tête, des vomissements, vertiges, intolérance au bruit et à la lumière, etc. et même à une perte de conscience de plusieurs jours à plusieurs semaines. Ces symptômes sont en relation avec un œdème cérébral plus ou moins important. Pour prévenir ou réduire les symptômes ou complication d'une commotion cérébrale, nous recommandons vivement l'application d'un emplâtre de *tofu* (N°506) immédiatement après le choc. La manière d'appliquer cet emplâtre dans ce cas est décrite dans la rubrique HEMORRAGIE CEREBRALE.

Constipation

Cause de la constipation : La constipation peut être provoquée par la consommation excessive d'aliments très yang (trop de sel, de fromages, de viande, d'aliments cuits au four) habituellement elle est due à la consommation régulière pendant des années d'aliments trop yin et en particulier au manque d'aliments riches en fibres. L'utilisation de laxatifs, peut être utile pendant un moment mais leur utilisation prolongée finira par aggraver la constipation.

Importance de la guérison de la constipation : A notre connaissance l'alimentation macrobiotique est la plus efficace pour guérir complètement tous les cas de constipation chronique. Et il est très important de guérir la constipation au lieu de se contenter de supprimer les symptômes. Beaucoup de problèmes dans la partie supérieure du corps (comme l'asthme, l'épilepsie, l'acné) sont en étroite relation avec la constipation ou quelquefois avec d'autres formes de stagnation comme une faiblesse des reins ou un fonctionnement irrégulier de l'utérus. En effet l'excès de yin qui ne peut être éliminé par le bas a tendance à monter. En outre les cancers de la partie supérieure du corps (comme la tumeur du cerveau, ou cancer des poumons, le cancer au sein) sont souvent précédés par des années de constipation chronique. Nous voyons aussi que des patients avec des métastases présentent souvent une tendance à la constipation.

Guérison de la constipation : Pour une élimination durable de la constipation, nous devrions ajuster notre alimentation. Si notre alimentation était trop yang, nous devons manger plus d'aliments yin comme les légumes crus ou les légumes légèrement cuits. Si notre alimentation était trop yin, nous devrions arrêter tous les laxatifs (yin) et la consommation de tous les aliments raffinés et commencer à inclure les aliments suivants :

- Du riz complet avec plus de sarrasin, de la crème de sarrasin (avec un peu de *tamari*),
- Du *gomashio* : prenez une cuillerée à café de *gomashio* par repas,
- De *umeboshi* : prenez chaque matin une prune *umeboshi*,
- Du son : ajoutez du son de riz grillé à de la soupe *miso* (3 cuillerée à soupe pour un bol de soupe),
- Des fibres : utilisez plus de légumes verts à feuilles dures riches en fibres comme les fanes de navet, les fanes de carottes, le cresson d'eau, les fanes de *daikon* ou de radis,

- Mangez souvent des haricots *azukis* cuits avec du *kombu*, des nouilles de sarrasin avec des tempuras, des *kinpiras* de bardane, des *hizikis*, des *nitsukés* et des pickles,
- De la crème de *kuzu* (N°244),
- Du thé de riz (N°210) et du café *yannoh* (N°211).

Déclenchement du péristaltisme : Pour déclencher le péristaltisme en cas de constipation tenace vous pouvez essayer les remèdes suivants :

1. Remèdes oraux :

- Boire un verre d'eau froide salée, peut être bénéfique dans un cas sans gravité.
- Buvez le jus de cuisson de haricots de soja noirs (N°238). C'est efficace si la constipation est due à la consommation d'aliments raffinés.
- Le thé de graines de lin (N°236) et le thé de racines de lin sont des laxatifs doux.
- Du jus de radis préparé à partir de radis frais râpé.
- Prenez 2 cuillerées à soupe de radis râpé mélangé à une cuillerée à soupe de sauce de soja *tamari* une ou deux fois par jour, la première fois à jeun.
- Prenez de une cuillerée à soupe jusqu'à 1/2 tasse d'huile de sésame suivie 10 minutes plus tard d'une tasse de *sho-ban* (N°206). C'est un remède très puissant. S'il vous est difficile de boire de l'huile pure, essayez le remède suivant : mélangez une cuillerée à soupe d'huile crue à une cuillerée à café de *tamari* et 1/2 cuillerée à café de gingembre râpé, ajoutez de l'eau chaude ou du thé *bancha*. Buvez la préparation en 2 étapes à 1/2 heure d'intervalle.

2. Remèdes externes : si aucun de ces remèdes ne semble agir, vous pouvez essayer d'appliquer plus de traitements externes :

- Essayez un clystère. Vous pouvez utiliser l'un des liquides suivants, toujours refroidi à la température du corps : de l'eau salée (N°701), ou du *bancha* salé (N°702) ou de l'eau de kombu (Faites bouillir quelques morceaux de kombu dans environ 2 litres d'eau).
- Parfois la constipation est localisée dans le colon et peut être atteinte par un clystère. Cherchez à déterminer où exactement l'intestin est constipé. Ceci est possible en auscultant soigneusement et profondément l'abdomen. Si vous trouvez l'endroit exact, appliquez en alternance une compresse de gingembre chaude (N°501) pendant ½ heure et un emplâtre de *taro* (N°502) pendant 3 à 4 heures. Vous pouvez aussi masser cette zone. Vous massez également vigoureusement les pieds, les chevilles, les épaules et les tempes.

Contusions

Pour neutraliser les douleurs et réduire les saignements dans les tissus contusionnés, vous devez appliquer rapidement un des remèdes externes suivants. Si vous ne perdez pas de temps, souvent il n'y aura aucun saignement.

- Emplâtre de *taro* (N°502) ou
- Emplâtre de *tofu* (N°506) ou emplâtre de haricots de soja crus (N°507) ou

- Emplâtre de chlorophylle (N°508) ou
- Emplâtre de riz (N°512) ou
- Emplâtre de navet ou emplâtre de *daikon* (N°509) D'autres remèdes peuvent être essayés dans ce cas :
- Jus de radis (N°806) ou jus de navet (N°807) : appliquez-les sur l'endroit contusionné,
- Appliquez un mélange de farine de sarrasin et d'huile de sésame sur la contusion,
- Préparez un mélange de blanc d'œuf et de la même quantité de farine de blé. Étendez-le sur une serviette en papier ou sur un linge en coton et appliquez-le.

Convulsions (Voir crise de spasmes)

Les *convulsions* sont une alternance rapide de contractions et de relaxations des muscles qui provoquent des mouvements irréguliers des mollets ou du corps accompagnés habituellement d'une perte de conscience. En raison de leur apparition et disparition soudaines on les appelle communément SPASMES.

Chez les adultes les convulsions sont souvent les symptômes de l'épilepsie. Chez les enfants elles peuvent être déclenchées par une élévation soudaine de la température ou par un manque soudain d'oxygène comme par exemple lors d'une quinte de toux dans la coqueluche.

Coupures et blessures

La coupure ou la blessure devrait être nettoyée à l'eau courante ou à l'eau salée. L'utilisation d'antiseptiques chimiques est très vraisemblablement une grave erreur : elle lèse les tissus et retarde la cicatrisation. D'après notre expérience, l'utilisation de remèdes familiaux comme le sel, la *nori*, l'eau et l'air est suffisante pour mener à bien la guérison d'une plaie. Le meilleur moyen d'arrêter un saignement externe est d'exercer une pression directe en appliquant un linge sur la plaie. Pour réduire un saignement externe nous ne devrions pas prendre de liquides mais plutôt du *gomashio* (une cuiller à café) ou 1/2 cuillerée à café de *dentie* (N°813). Le mieux est de laisser la personne blessée dans une pièce fraîche. Il ne faut pas rafraîchir la blessure par un sac de glace ou une application froide. Bien que le froid local ait tendance à diminuer dans un premier temps le saignement, il peut avoir pour effet secondaire une dilatation paralysante des vaisseaux sanguins et provoquer ainsi une hémorragie abondante. Quand une plaie est importante il peut être nécessaire de la faire recoudre par un médecin avec une aiguille et du fil. A la place des points de suture on peut parfois refermer la plaie béante en faisant adhérer les pores de la peau par de petites bandes de sparadrap. Pour accélérer la cicatrisation d'une plaie il est très important de la laver souvent à l'eau courante froide et de ne pas la maintenir à l'abri de l'air. L'application d'emplâtres comme l'emplâtre de riz (N°512), l'emplâtre de riz mélangé à des feuilles de *nori* ou un emplâtre de *taro* (N°502) pendant quelques heures est utile. Un emplâtre de riz mélangé à des aiguilles de pin (N°512) est particulièrement bon. Un emplâtre de farine de blé complet mélangé à du vinaigre de riz est bon également.

Crampes

Voir à COLIQUES, CRAMPES DES MOLLETS, CRAMPES D'ESTOMAC, CRAMPES MENSTRUELLES.

Crampes d'estomac

Bien qu'une *crampe* soit un mouvement yang centripète son intensité est habituellement due à la consommation d'aliments très yin. Si nous mangeons des aliments très yang, l'ensemble de l'estomac va se rétrécir. Cependant les crampes ne surviennent pas toujours quand nous prenons une nourriture très yin. Une crampe n'apparaîtra que dans un organe déjà dilaté (yin) quand il reçoit une forte impulsion yin. La crampe peut être considérée comme un effort douloureux de l'organe pour retrouver son état originel.

L'approche macrobiotique des crampes d'estomac peut être la suivante :

1. *Remèdes internes* : En donnant une boisson salée comme par exemple une tasse de *gomashio-bancha* (N°207) ou de *l'ume-sho-ban* (N°114), nous pouvons essayer de réduire la dilatation de l'estomac et de neutraliser en même temps le facteur yin fort qui a provoqué cette crampe.

2. *Remèdes externes* :

- L'application de serviettes chaudes sur l'estomac entraînera une relaxation et par conséquent les crampes seront moins fréquentes et moins douloureuses.
- Il est utile de traiter le méridien de l'estomac par l'acupressure au niveau des doigts de pied ou à l'extérieur de la jambe.
- L'application de serviettes chaudes sur les orteils est également utile.

Crampes menstruelles

Toute femme qui souffre de douleurs menstruelles devrait manger macrobiotiquement. Les crampes menstruelles sont pratiquement inconnues parmi les femmes macrobiotiques. Eviter en particulier les nourritures animales et limitez les produits farineux au four ainsi que la nourriture très salée. Evitez complètement les nourritures animales spécialement la semaine précédant la menstruation.

Si des crampes se produisent, elles peuvent être soulagées de la manière suivante :

- Prenez du *bancha* avec un peu de *gomashio* (N°207) ou de *l'ume-sho-ban* (N°114) 2 à 3 fois par jour.
- Faites des applications chaudes sur le bas-ventre : le plus pratique dans ce cas est l'enveloppement de sel (N°511).
- Prenez un bain de siège avec du *hibayu* (N°603) et recommencez si nécessaire. Ceci devrait être répété régulièrement les semaines ou les mois suivants.
- Cela vaut la peine d'étudier l'acupressure car elle peut soulager efficacement les

crampes menstruelles.

Crampes des mollets (appelées aussi crampes nocturnes)

Les crampes sont en général provoquées par une yinisation extrême. La crampe un mouvement de compensation de cette tendance d'expansion yin. Un examen minutieux nous conduit à distinguer plusieurs sortes de crampes des jambes :

- La crampe se produit sur le côté interne du mollet le long du méridien du rein,
- La crampe se produit sur le côté externe du mollet, le long du méridien de l'estomac,
- La crampe se produit à l'arrière du mollet le long du méridien de la vessie.

Les crampes les plus fréquentes apparaissent le long du méridien du rein et du méridien de la vessie. Comme la vessie et le rein sont tous les deux des organes excréteurs, la cause yin d'une crampe des mollets est souvent une consommation de liquides yin.

La meilleure manière de traiter ces crampes est un traitement manuel. Ne massez pas au niveau de la crampe car ceci est très douloureux. Massez en direction de la crampe et précisément immédiatement au-dessus de la crampe. Nous pouvons détendre davantage cette zone en raffermissant la zone voisine : pressez fermement comme pour l'agripper la zone située au-dessus de la crampe. Il est également salutaire d'appliquer alternativement des serviettes plongées dans l'eau chaude puis dans l'eau froide.

Crises de spasmes

Nous pouvons interpréter ces crises simplement comme une hyperactivité des cellules cérébrales due à un état de dilatation de ces cellules qui exercent une pression les uns contre les autres et déclenchent des impulsions nerveuses. Cet état de dilatation excessive des cellules nerveuses peut être dû à différents facteurs :

- Il peut être causé par une surconsommation chronique d'aliments très yin : c'est la plupart du temps la cause des crises d'épilepsie.
- Dans quelques cas une fièvre élevée (yang) peut provoquer une crise de spasmes parce que la température élevée dilate aussi les cellules cérébrales.

Des crises provoquées par du yin semblent se manifester d'une manière plus active, plus yang ; la plus typique est la crise appelée *haut mal*, un type d'épilepsie caractérisé par des contractions musculaires toniques et par des crampes musculaires par saccades.

Des crises provoquées par du yang se manifestent d'une manière plus yin, moins actives : les muscles se contractent progressivement sans saccades, mais elles conduisent néanmoins à une crispation plus grande des mains, des bras ou d'autres zones concernées.

L'approche macrobiotique de première nécessité en cas de crise peut être la suivante :

1. Prévenez toute auto-blessure et empêchez la personne de se mordre la langue en introduisant un mouchoir ou une baguette entre les dents.
2. Appliquez immédiatement des serviettes froides sur la tête et au niveau de la nuque. Ceci refroidira le cerveau et le sang irriguant le cerveau et de ce fait les cellules cérébrales commenceront à se contracter.
3. Massez vigoureusement tous les doigts de pieds et en particulier le gros orteil et étirez-les.
4. Si la cause semble plus yang, ce qui produit une position très crispée, vous pouvez donner soit du jus de pommes chaud, une à deux tasses, ou une boisson au *daïkon* râpé : faites bouillir à petit feu deux cuillerées à soupe de *daïkon* râpé pendant une à deux minutes avec un peu de gingembre et quelques gouttes de sauce de soja *tamari*. Appliquez également des serviettes chaudes, dans ce cas au niveau du foie-vésicule biliaire.

Diarrhée

Causes de la diarrhée : la diarrhée peut avoir une cause yin ou une cause yang. Des aliments extrêmement yin (glaces, sucre, beaucoup de fruits) entraînent une forte diarrhée aiguë parfois accompagnée de fièvre. L'absorption d'aliments yin plus modérés (trop de liquides, excès de nourriture, trop de fruits, etc.) peut provoquer une diarrhée légère ; souvent les gens ne considèrent même pas ce phénomène comme une diarrhée : il s'agit de plusieurs selles par jour et celles-ci peuvent être très aqueuses ou très fragmentées. Des aliments extrêmement yang (en particulier les nourritures animales) peuvent aussi provoquer une diarrhée plus forte que des aliments yang de nature moins extrême.

Bien qu'on puisse considérer la diarrhée comme un mécanisme bénéfique créé par le corps pour éliminer des substances toxiques, nous ne devrions pas négliger les dangers possibles de la diarrhée. Si la diarrhée dure trop longtemps ou est trop forte, elle déshydratera le corps, provoquera des déséquilibres chimiques et entraînera l'épuisement et un état de choc. Nous devrions savoir comment calmer une diarrhée.

Traitement de la diarrhée : Il est différent selon la cause.

1. Diarrhée causée par le yin :

a) Remèdes internes :

- Ne donnez pour toute nourriture qu'un peu de riz grillé (N°1) ou de galettes de riz ou de toasts.
- Crème de *kuzu* (N°244) ou *kuzu-umeboshi* ou *ume-sho-kuzu* (N°245).
- Si vous n'avez pas de *kuzu* prenez de l'*umeboshi* : mangez la telle quelle ou faites-la bouillir dans l'eau, mangez la chair et buvez le liquide (N°116).
- Si une diarrhée a été manifestement provoquée par le froid, prenez du riz moelleux cuit avec des échalotes ou de la ciboulette (voir 1ère partie chapitre 2, page 53), et prenez aussi du thé de gingembre (N°221).
- Si la diarrhée est très aqueuse ou verdâtre et nauséabonde prenez une tasse de *sho-ban* (N°206) à laquelle vous ajoutez un peu de vinaigre de riz ou prenez de l'*umeboshi*.

bancha (N° 119). Ceci a été expliqué dans la 1ère partie, chapitre page 53.

- Poudre *d'umeboshi* carbonisée (N°112) ou de la poudre d'amandes *d'umeboshi* contenues dans le noyau, jusqu'à ce qu'elles soient carbonisées. Pulvériser-les. Prenez-en une cuillerée à café 2 à 3 fois par jour dans un peu d'eau ou de thé chaud.
- Quand un nourrisson a une forte diarrhée, donnez de la crème de *kuzu* mélangée à un peu de *kombu* carbonisé (N°19). Pour une diarrhée moins forte vous pouvez donner de *l'ume-sho-kuzu* (N°245).

b) Remèdes externes :

- Compresses chaudes : enveloppement de sel (N°511) ou compresse de gingembre (N°501).
- En cas de très forte diarrhée : bain au gingembre (N°601).

2. Diarrhée causée par le yang :

a) Remèdes internes :

- *Daikon* cru râpé (N°26).
- Crème de *kuzu* (N°244),
- Thé de concentré *d'ume* (N°119, 123).

b) Remèdes externes :

Emplâtre de *taro* (N°502) ou emplâtre de chlorophylle (N°508)

Douleurs

La cause de la douleur doit être trouvée et traitée. De façon générale nous pouvons cependant constater qu'il y a 2 causes à la douleur : contraction ou expansion.

- Si une douleur est causée par une contraction excessive, une application chaude ou très chaude sera salutaire.
- Si une douleur est causée par une expansion excessive (enflure) une application froide ou salée sera bénéfique.

Echarde

Essayez d'enlever l'écharde avec une pince à épiler. Il se peut que vous deviez ouvrir la peau au-dessus de l'extrémité de l'écharde ; vous pouvez le faire avec la pointe d'une aiguille.

Si l'écharde ne peut être retirée de cette manière, appliquez un emplâtre composé d'1/4 *d'umeboshi* écrasée. Ceci préviendra l'inflammation et pourra faciliter la résorption de l'écharde.

Enflure

Il y a beaucoup de sortes d'enflures et différentes causes si bien qu'il est difficile de donner une approche générale.

- Quand l'enflure a été provoquée par un choc : voir à ENTORSE etc.
- Quand l'enflure est due à une inflammation : voir à INFLAMMATION.
- Quand l'enflure est provoquée par une accumulation de liquides dans une partie creuse du corps comme dans la cavité abdominale, appliquez des emplâtres de sarrasin.
- Quand l'enflure est une accumulation de liquides plus ou moins indolore autour des pieds et du bas des jambes le terme médical est *œdème*. Quand il y a un œdème sur les 2 pieds/jambes il est habituellement provoqué par un problème de reins ou une faiblesse du cœur. Au lieu de traiter l'œdème symptomatiquement, il faut diagnostiquer l'organe et la cause de sa maladie. Un œdème d'un pied/d'une jambe indique habituellement un problème de glande lymphatique et est parfois le signe d'un cancer des glandes lymphatiques.

Enrouement

L'enrouement peut avoir de nombreuses causes, la plus sérieuse étant le début d'un cancer d'une corde vocale. Cependant la plupart du temps l'enrouement est dû à une enflure et à inflammation des cordes vocales. Cette inflammation peut être soulagée par différents remèdes :

- Gargarisez avec du thé de racine de lotus (N°222) ou une décoction de poudre de lotus tiède (N°707).
- Mangez quelques amandes d'abricots (N°15).
- Buvez le jus de haricots noirs cuits (N°238).
- Faites cuire de *l'umeboshi* avec un peu d'écorce de mandarine et un peu de sucre de canne brun dans une tasse d'eau et buvez ce liquide

Entorses et foulure

Quand nous tordons une articulation ou quand nous étirons un muscle au-delà de leur mobilité habituelle, nous provoquons une entorse ou une foulure. Appliquez immédiatement un emplâtre de *taro* (N°502) ou un emplâtre de *tofu* (N°506). Si vous ne pouvez vous en procurer, utilisez un emplâtre de chlorophylle (N°508). Ceci prévient l'enflure et accélérera la guérison. S'il y a déjà une enflure, appliquez un emplâtre de sarrasin (N°515) ou une compresse de gingembre (N°501) suivi d'un emplâtre de *taro* ou d'un emplâtre de chlorophylle. Il est également très bénéfique d'appliquer un emplâtre de farine de blé mélangé à des feuilles de saules, ou d'appliquer des compresses froides trempées dans l'eau de cuisson des feuilles de saule.

Epuisement (voir fatigue)

Etat de faiblesse (voir manque de vitalité)

Fatigue (épuisement)

En général la fatigue chronique est le symptôme d'une condition acide du sang due à un excès de nourriture et/ou de boissons ou à l'absorption d'aliments très yin ou très yang. On peut remédier à ce type de fatigue par :

- De *l'umeboshi* (N°111), du thé *d'umeboshi* (N°119), du bouillon *d'umeboshi* (N°116),
- Du thé *bancha* (N°201), du *tamari-bancha* (N°206), du *gomashio-bancha* (N°207), de *l'ume-sho-ban* (N°114),
- Du *gomashio* (N°101).

Combinés à un ajustement de notre alimentation, vous devez consommer ces remèdes en quantité modérée pendant quelques jours.

La fatigue l'après-midi peut indiquer un besoin plus important de nourriture douce. Essayez de manger plus de légumes doux (comme la carotte, l'oignon, le panais, la courge, le chou) et utilisez aussi un peu de malt de riz ou de malt d'orge ou d'amasaké ou des fruits cuits.

Fièvre

Bien que la fièvre puisse être considérée comme une réaction saine et salutaire du corps, cette réaction peut parfois être trop forte ou durer trop longtemps. Dans les 2 cas ceci peut conduire à des lésions graves : l'intensité de la température peut affecter le cerveau et sa durée peut déshydrater le corps. De tels extrêmes sont beaucoup plus fréquents lorsque notre nourriture se compose d'aliments très yin ou très yang et ils sont relativement rares parmi les enfants macrobiotiques, mais ils ne sont pas impossibles. C'est pourquoi il est important de savoir comment faire baisser la fièvre.

La cause de la fièvre peut être yin ou yang mais la fièvre en elle-même est un phénomène yang. L'aspirine est un remède très yin qui élimine cette action yang mais l'aspirine est tellement yin qu'elle affecte aussi des organes yang comme les reins. D'autres types de produits yin ont tendance à activer le feu yang de la fièvre : on a constaté par exemple que certains antibiotiques tuent les bactéries mais provoquent la fièvre ! Dans l'approche macrobiotique nous cherchons à trouver des moyens yin plus doux qui ne stimulent pas la fièvre mais au contraire la font baisser sans affaiblir aucun organe.

Approche macrobiotique de la fièvre :

1) Remèdes internes :

- Pour prévenir la déshydratation, vous devriez prendre des aliments liquides comme par exemple du thé de riz (N°210), de la soupe de riz (N°3) ou de la crème de riz (N°2).
- Du thé de *kuzu* (N°242) normalise la température ; pour les enfants, *l'ame-kuzu* (N°246) convient mieux.
- Pour les enfants : pressez le jus d'½ pomme verte acide et donnez-le à boire ; faites cuire l'autre moitié en compote et donnez-la à manger.
- On peut obtenir des effets plus puissants avec une boisson de *daikon* N°1 (N°215), du thé de *shitaké* (N°218) ou du *daikon-shitaké-kombu* (N°19).
- Pour une fièvre vraiment élevée : utilisez du sang de carpe (N°254), de l'emplâtre de carpe (N°510) si vous pouvez vous en procurer.

2) Remèdes externes : classés des plus faibles aux plus forts :

- Emplâtre de *daikon* ou emplâtre de navet (N°509),
- Emplâtre de chlorophylle (N°508) ; utilisez en particulier des feuilles de chou et changez-les toutes les 1/2 heures,
- Emplâtre de haricots de soja crus (N°507) ou emplâtre de *tofu* (N°506),
- Emplâtre de carpe (N°510) : ne l'utilisez qu'en cas de pneumonie,

Ces emplâtres doivent être appliqués sur la source de la fièvre, un emplâtre de chlorophylle ou de *tofu* peut être appliqué aussi sur la tête.

Avertissement : N'oubliez-pas : nous devons trouver la cause de la fièvre et en même temps que nous faisons baisser la fièvre symptomatiquement, nous devons chercher à en neutraliser la cause.

N'oubliez-pas non plus qu'une fièvre légère ne doit pas être normalisée. En cas de rougeole vous ne devriez jamais chercher à normaliser la fièvre de quelque façon que ce soit. Contentez-vous de la maintenir au-dessous d'une certaine limite (maximum 40°).

Fractures et déboîtements

Dès que possible il faut faire une radiographie pour assurer le diagnostic. C'est important car le traitement d'une fracture est différent de celui d'un déboîtement. Une fracture doit être immobilisée, un os déboîté doit être remis en place. Si un déboîtement est traité comme une fracture et vice-versa il peut s'ensuivre une lésion irréversible. Jusqu'à ce qu'une radiographie ait été prise, traitez le problème comme une fracture. Ce qui signifie : immobilisation jusqu'à ce qu'on ait pu obtenir une assistance médicale.

L'intérieur d'un os fracturé saigne. Pour réduire le saignement interne, nous pouvons appliquer un emplâtre de *taro* (N°502) ou bien nous pouvons appliquer des feuilles vertes autour de la fracture. Dans ce cas un emplâtre de son de blé ou de son de riz (N°513) ou un emplâtre de farine de blé mélangé à des feuilles de saule (N°522) est très bon.

En Extrême-Orient il y eut d'excellentes techniques pour fixer extérieurement des os fracturés en appliquant une pression et un massage manuel après les emplâtres mentionnés. Lorsque la fracture est une fracture ouverte (il y a une plaie ouverte montrant l'os fracturé) recouvrez la plaie avec des feuilles de plantain ou de mille-feuilles.

Hémorragies

Une hémorragie ou un saignement désigne tout écoulement du sang hors des vaisseaux qui le contiennent normalement. Le traitement sera différent selon le type d'hémorragie :

1. Hémorragie externe :

- Elle peut être provoquée par un accident : voir à COUPURES ET BLESSURES.
- Il peut s'agir d'un saignement non accidentel comme le SAIGNEMENT DE NEZ, L'HEMORRAGIE STOMACALE (par exemple un ulcère saignant), une HEMORRAGIE UTERINE etc. Consultez les rubriques correspondantes.

2. Hémorragie infra-tissulaire :

- Causée par une contusion : voir à CONTUSIONS,
- Une hémorragie cérébrale : voir à HEMORRAGIE CEREBRALE.

Hémorragie cérébrale

La *congestion* est le nom commun de l'*apoplexie*. Une apoplexie est une insensibilité ou une paralysie soudaine du corps en relation avec une maladie du cerveau. La cause la plus fréquente de l'apoplexie est une hémorragie cérébrale (c'est une hémorragie causée par la rupture d'un capillaire dans les tissus cérébraux). Elle peut être aussi causée par l'obstruction d'un capillaire par un caillot de sang. Cette obstruction est appelée *thrombose* si le caillot s'est formé localement et *embolie* quand le caillot s'est formé autre part (par exemple dans le cœur) et a été transporté au cerveau par le courant sanguin.

Il n'est pas facile pour un profane de diagnostiquer une congestion et sa cause. Il n'est pas rare que des personnes atteintes d'une congestion aient été considérées comme intoxiquées par l'alcool !

Quand l'hémorragie cérébrale ne s'arrête pas spontanément ou si elle n'est pas stoppée, elle peut conduire à la mort. Pour stopper cette hémorragie nous devons en comprendre la cause. La cause est semblable à ce que nous avons étudié sous la rubrique « saignement de nez » : un état dilaté yin des capillaires cérébraux.

Approche macrobiotique de la congestion cérébrale :

1. Nous devons d'abord chercher à contracter les vaisseaux sanguins dilatés situés

profondément dans le cerveau. On peut y arriver en appliquant un emplâtre froid. L'emplâtre de *tofu* (N° 506) est particulièrement adapté. Si un emplâtre de *tofu* est trop froid pour la personne que vous traitez, vous pouvez le mélanger à 50% de légumes feuilles écrasés (chou, chou vert etc.). Si nous ne savons pas exactement où l'hémorragie s'est produite, nous devons recouvrir toute la partie supérieure de la tête avec cet emplâtre y compris la zone située au-dessus et derrière l'oreille, le front et le cou. Maintenez cet emplâtre avec un bandage de coton ou par exemple un linge à fromage. N'utilisez pas de laine ou de matériau synthétique car ils empêchent l'évaporation de l'air : c'est pourquoi ils réchaufferont le cerveau et cette chaleur augmentera la dilatation des capillaires.

Quand l'emplâtre de *tofu* se réchauffe, il faut le remplacer immédiatement par un emplâtre froid. Ceci peut arriver car une hémorragie cérébrale est souvent accompagnée de fièvre.

2. Les personnes atteintes d'hémorragies cérébrales souffrent habituellement de constipation chronique. A cause de cette condition l'élimination est difficile et les substances yin en excès montent et dilatent la zone cérébrale. C'est pourquoi nous devons faire un clystère au patient, qu'il soit conscient ou inconscient, avec de l'eau tiède (à la température du corps) de préférence à l'eau salée, au goût proche de celui de l'eau de mer. N'utilisez pas d'eau plate dans ce cas car elle aurait tendance à yiniser encore l'intestin.

3. Si la personne atteinte de congestion peut manger ou boire, donnez-lui une petite quantité d'une boisson yang comme le *tamari-bancha* (N°206) ou l'*ume-sho-ban* (N°114) ou l'*ume-sho-kuzu* (N°245).

Ce traitement devrait être poursuivi pendant plusieurs jours. Quand la personne a repris conscience elle peut manger les aliments suivants :

- Du riz moelleux, de la crème d'avoine, de la soupe *miso*, etc. mais ne faites pas cuire ces plats avec trop d'eau car elle a tendance à monter dans le corps. La bouillie d'avoine, le riz moelleux, etc. devraient avoir une consistance épaisse.
- Ne donnez pas de haricots yin comme les haricots de soja, les haricots lima et les flageolets.
- Utilisez le sel, mais en petites quantités : son utilisation ne devrait pas provoquer la soif.
- Le thé de racine de lotus (N°223) est un bon thé pour traiter ce problème : coupez finement ces morceaux et faites-en un thé.

Hémorragie stomacale

C'est un problème généralement sérieux qui nécessitera une surveillance médicale. Entre temps nous pouvons chercher à réduire l'hémorragie.

1. *Remèdes internes* : Prenez de la *dentie* (1/3 de cuiller à café par ingestion ou du *gomashio* (une cuillerée à café) avec un peu d'eau chaude ou froide). Cette ingestion peut être répétée toutes les 20 minutes mais seulement quelques fois. Ceci yanguisera

rapidement le sang, ce qui lui permet de coaguler plus facilement (la coagulation est un processus yang). Ceci contractera aussi les vaisseaux capillaires et ralentira ainsi l'hémorragie. Il est très important de donner aussi peu de thé, d'eau ou de liquide que possible jusqu'à ce que l'hémorragie ait cessé !

2. *Remèdes externes* : il faut appliquer des compresses ou des emplâtres froids au niveau de l'estomac. Si l'hémorragie est très grave, placez un enveloppement de glace ou un emplâtre de *tofu* (N°506) jusqu'à l'admission à l'hôpital.

Hémorragie utérine

Une hémorragie utérine persistante, comme par exemple après un accouchement, peut être arrêtée efficacement par l'absorption de cheveux humains carbonisés (N°414). Ceci a été expliqué dans le 2e chapitre de la 1ère partie page 54. Les aiguilles de pin ou les feuilles de saule ou les feuilles de bambou sont également efficaces : faites-les sécher en les grillant et faites-en un thé.

Hoquet

Il est provoqué par l'absorption excessive d'aliments yin : dans ce cas le diaphragme est devenu trop yin, trop relâché, par la contraction, le diaphragme essaie de retrouver sa fermeté originelle (état yang). On peut trouver un large éventail de possibilités pour yanguiser le diaphragme. Un moyen simple est de prendre du *gomashio* ou un peu de sel marin ou un morceau d'*umeboshi* ou un peu de *tekka*. Ceci peut être répété toutes les 15 minutes. Il est plus facile de prendre l'un de ces remèdes dans une petite quantité d'eau chaude ou de thé.

Inflammation

Le mot *inflammation* signifie « sur le feu ». Les caractéristiques de toute inflammation sont la rougeur, l'enflure, la chaleur et la douleur. Une inflammation est un processus très actif par lequel le corps absorbe, nettoie et renouvelle les tissus lésés. Les causes d'une inflammation peuvent être : un traumatisme (contusion, coupure, brûlure, une infection (pénétration de bactéries ou de virus), pénétration de poisons (morsure d'insecte) et ainsi de suite. En tant que telle une inflammation est un processus de guérison très bénéfique et nécessaire.

Mais dans certains cas une inflammation apporte plus de problèmes que de bénéfices. La réaction inflammatoire peut être trop forte chez certaines personnes. Dans ce cas l'inflammation peut devenir trop douloureuse ou sa chaleur peut s'étendre et causer une fièvre générale. Habituellement de telles personnes sont très yin (mais souvenez-vous que ce yin peut être dû à la consommation de graisse d'origine animale). Quand une inflammation est trop forte, elle conduira aussi à une stagnation locale de la circulation du sang et des fluides. Ceci peut provoquer la mort des tissus, ce qui entraîne une inflammation encore plus forte. Dans ce cercle vicieux, le processus manque son but et cause encore plus de dommages.

Quelques inflammations peuvent aussi causer des douleurs violentes. Ceci se produit lorsqu'il n'y a pas vraiment la place d'une enflure comme pour la goutte. Quand une inflammation survient dans l'oreille moyenne, la pression accrue peut causer non seulement des douleurs intenses mais elle endommagera aussi les osselets de l'oreille ou le tympan ou même l'os du crâne situé autour de l'oreille. Dans tous ces cas nous devons chercher à calmer l'inflammation.

Approche macrobiotique de l'inflammation :

1. Remèdes locaux : Le meilleur est d'appliquer alternativement des serviettes d'eau chaude et froide ou des compresses de gingembre (N°501) et de l'emplâtre de *taro* (N°502).

- La compresse de gingembre empêchera la stagnation et renforcera aussi les défenses et la régénération en activant la circulation du sang et des fluides dans les tissus. L'application d'une compresse de gingembre seule activera le processus inflammatoire mais peut aussi conduire à la formation très active de pus.
- L'emplâtre de *taro* réduira l'intensité du processus inflammatoire. S'il y a déjà du pus dans l'inflammation, l'emplâtre de *taro* aidera à l'éliminer. Si nous voulons simplement réduire un processus inflammatoire l'emplâtre de *tofu* (N°506), l'emplâtre de chlorophylle (N°508) ou l'emplâtre de haricots de soja (N°507) seront bénéfiques.

2. Remèdes généraux : Eviter de manger tous les aliments extrêmes, en particulier ceux qui ont tendance à engendrer de la chaleur comme les huiles et les sucres. Prenez une nourriture riche en minéraux sous forme d'algues ou de légumes verts.

Avertissement : N'oubliez pas que cette forme de traitement des inflammations peut être insuffisante pour certaines personnes. Si les fonctions organiques ont été endommagées par des années d'alimentation incorrecte et que la personne cherche à bien s'alimenter, il lui faudra du temps pour nettoyer et régénérer son corps. Ceci peut être le cas en particulier d'une personne qui a pris pendant longtemps des antibiotiques ou des stéroïdes. Si une telle personne développe une inflammation grave de simples remèdes familiaux macrobiotiques pourraient être trop faibles pour l'aider et il serait nécessaire d'administrer des médicaments ou d'autres traitements pour prévenir d'autres dommages.

Intoxications

Intoxications provoquées par l'ingestion accidentelle volontaire (suicide) de drogues, produits chimiques, etc.

1. En cas d'intoxication par des aliments ou par des drogues nous devrions essayer de *déclencher le vomissement*. Mais ne le déclenchez pas quand la personne est inconsciente ou quand elle a pris un produit corrosif (un acide ou un alcali comme un détersif).

Tournez le visage de la personne vers le sol et introduisez un doigt dans la bouche et dans la gorge. Si cette opération reste sans effet, faites boire à la personne une grande quantité

d'eau chaude ou froide salée. Ceci facilitera la contraction de l'estomac et commencera à neutraliser l'intoxication.

2. Quand le poison a déjà atteint les intestins, nous devons aussi chercher à déclencher la diarrhée. Ne le faites pas à l'aide d'un clystère ou d'un laxatif violent car ces moyens n'agissent qu'au niveau du gros intestin. Pour stimuler l'intestin grêle, faites boire à la personne 1/3 à 1/2 tasse d'huile de sésame pure ou mieux d'huile de sésame à laquelle vous aurez ajouté un peu de gingembre fraîchement râpé. Si cette préparation est difficile à boire, mélangez-la à un peu de thé ou d'eau chaude et ajoutez un peu de sauce de soja *tamari* ou de sel de mer.

L'huile de ricin est un *purgatif* très puissant (un purgatif est un laxatif puissant). L'huile de ricin est l'huile extraite de la graine de ricin, *Ricinus communis*. Vous pouvez donner à un adulte 1 à 2 cuillères à soupe de cette huile, 1 cuillère à café à un jeune enfant. Après avoir agi comme purgatif, l'huile de ricin entraîne la constipation.

3. Pour neutraliser le poison lui-même nous pouvons donner :

a) Des noyaux *d'umeboshi* carbonisés au four et pilés (N°113),

b) Du charbon végétal : on peut acheter ce produit en pharmacie et il ressemble un peu au noyau *d'umeboshi* cuit au four. Il est préparé à partir de la carbonisation et de l'activation de matières végétales comme la sciure, les écorces de plantes, etc. Il a les effets suivants :

- Il peut absorber les gaz ; c'est pourquoi il est connu pour son efficacité à réduire les gaz intestinaux et à atténuer les effets d'une indigestion.
- Il peut absorber les odeurs. C'est pourquoi on l'emploie dans le traitement des plaies malodorantes.
- Il peut absorber les produits chimiques, c'est pourquoi il est recommandé pour tous les types "d'overdose". Le dosage doit être adapté à l'âge de la personne. On peut en prendre jusqu'à 50 grammes dilués dans l'eau.

Intoxications alimentaires

Par intoxication alimentaire nous n'entendons pas l'intoxication causée par des aliments gâtés ou contaminés : le traitement de ce type d'intoxication est le même que celui décrit sous la rubrique INTOXICATION. Chaque aliment en lui-même peut entraîner un état toxique caractérisé par des vomissements, des nausées, de la diarrhée ou de la fièvre, etc. si nous ne le prenons au bon moment ou qu'il est préparé incorrectement ou mal assorti etc.

1. Si vous tombez malade après avoir pris du poisson : le poisson est yang et de qualité animale. C'est pourquoi nous devons utiliser du yin de nature végétale. Pour neutraliser une intoxication causée par la consommation de poisson, les Chinois ont utilisé le jus d'une variété de melon appelé « melon d'hiver » (un grand melon semblable à la pastèque mais d'un vert plus clair). Il est plus facile pour nous d'utiliser :

- Le jus des haricots noirs cuits longtemps (N°238),
- Des feuilles de *shiso* (N°121, 230) cuites dans de l'eau ou du thé *bancha*. Buvez cette préparation. Si vous ne pouvez vous procurer des feuilles de *shiso* fraîches, vous pouvez utiliser les feuilles de *shiso* conditionnés avec les *umeboshi* mais faites-les d'abord tremper et rincez le sel,
- Des champignons séchés bouillis ; ajoutez un peu de sauce de soja *tamari* et buvez. Ne prenez pas cette boisson si vous souffrez d'une maladie très yin,
- Du thé d'écorce de cerisier ou de jeunes branches de cerisier ; ce thé est particulièrement bon si le poisson qui a provoqué l'intoxication était très yang comme par exemple le poisson bleu,
- Une cuiller à soupe de *daïkon* râpé ; faites-le bouillir à petit feu pendant 1 à 2 minutes et ajoutez plusieurs gouttes de sauce de soja *tamari*.

2. Maladie causée par la consommation de crustacés :

- Jus de melon d'hiver,
- Râpez la partie blanche d'échalotes ou de poireaux crus frais, pressez le jus et buvez-en 2 cuillerées à soupe,
- Jus de racine de lotus, 1 à 2 cuillerées à soupe,
- Ajoutez un peu de gingembre râpé et de *daïkon* râpé à du thé chaud, faites bouillir une minute et ajoutez plusieurs gouttes de sauce de soja *tamari*,
- Prenez 2 cuillerées à soupe de *daïkon* râpé, ajoutez une cuillerée à café de vinaigre de riz et une tasse d'eau chaude. Faites bouillir à petit feu, ajoutez une pincée de sel ou un peu de sauce de soja *tamari*.

3. Si vous êtes tombé malade en mangeant du poulpe :

- Faites bouillir de la *nori*, mangez et buvez cette préparation
- Faites bouillir les feuilles de l'arbuste de myrtilles et buvez ce thé.

4. Maladie due à la consommation de champignons :

En Orient les gens ont utilisé dans ce cas l'aubergine picklée au sel. Comme nous ne fabriquons pas encore ce produit vous pouvez faire la chose suivante : faites cuire au four une aubergine jusqu'à obtention d'une poudre et prenez cette poudre grillée avec un peu d'eau chaude,

Il est bon d'utiliser également dans ce cas de la soupe *miso* forte préparée avec des échalotes et du *tofu*.

5. Maladie due à la consommation de *sobas* ou de sarrasin :

Le sarrasin est yang nous devons donc prendre quelque chose de yin :

- Une à deux cuillerées à soupe de radis râpé,
- Faites cuire des *wakamés* dans une tasse d'eau et buvez ce jus,
- Faites bouillir une *umeboshi* dans une tasse d'eau ou de thé *bancha* et buvez ce liquide.

6. Maladie due à la consommation de *udon* (une variété de *spaghettis*) : Une indigestion, des vomissements ou diarrhées peuvent être provoqués par une consommation excessive

de *udon* ou une préparation inadaptée.

- Prenez une à deux cuillerées à soupe de jus de *daïkon*,
- Dans un restaurant de spaghettis, nous trouvons toujours du poivre rouge sur la table : le consommer avec des *udons* est bon pour prévenir ces problèmes,
- Le jus d'échalotes : râpez des échalotes fraîches crues, pressez le jus et buvez-en 2 cuillerées à soupe.

7. *Maladie provoquée par la consommation d'œufs :*

- Prenez un peu de vinaigre : ajoutez une cuillerée à café de vinaigre de riz à une tasse d'eau chaude,
- Echalote ou oignon : râpez et buvez ce jus,
- Sel : prenez 1/2 cuillerée à café de sel dans du thé ou prenez un peu de sel pur,
- Pressez le jus d'un citron dans une tasse d'eau chaude ou de thé et ajoutez une pincée de sel,
- Faites cuire à petit feu une tasse de jus de tomates et buvez le.

8. *Maladie causée par la consommation de sucre :*

Utilisez le *kinpira* de racines de bardanes (N°303),

Préparez du *kukicha* bien grillé et faites-le bouillir jusqu'à ce qu'il prenne une couleur sombre. Ajoutez une cuillerée à café de *tekka*, remuez et buvez.

9. *Maladie due à la consommation de viande :*

- Soupe *miso* avec des échalotes,
- Mangez des champignons cuits,
- Utilisez un peu de *saké*.

10. *Maladie due à la consommation excessive de tempuras :*

- Râpez une cuillerée à soupe de *daïkon* ou de radis, ajoutez un peu de sauce de soja *tamari*, versez une tasse d'eau chaude sur cette préparation, remuez et buvez,
- Pressez 1/2 tasse de jus de *daïkon* ou de radis et ajoutez une pincée de sel. Nous devrions toujours prendre du *daïkon* râpé comme accompagnement pour les *tempuras* pour éviter cette maladie.

11. *Maladie due à la consommation de pastèques :*

- Prenez du sel sous forme d'eau salée ou de thé salé.

12. *Maladie provoquée par la consommation d'alcool bon marché :*

- *Daïkon* râpé avec un peu de sauce de soja *tamari*,
- Des nouilles dans un bouillon de *tamari* chaud, en particulier des nouilles de sarrasin,
- Versez du thé *bancha* chaud sur une prune *umeboshi*, buvez ce thé et mangez la prune.

13. *Maladie due à la consommation de vinaigre :*

- Le *gomashio* (N°101) est le meilleur remède : prenez-en une à 3 cuillerée à la fois et recommencez une à deux fois,

- Le *tekka* est aussi très bon : prenez-en 1 /2 cuillerée à café deux fois,
- Soupe *miso*.

14. *Maladie due à l'ingestion d'eau* : ceci arrive souvent en été surtout en voyage.

- Le jus d'*umeboshi* (N°118) peut être utile,
- Le poivre noir : avalez 5 à 6 grains de poivre noir avec un peu d'eau,
- Prenez la poudre d'algue marine cuite au four (*kombu* ou *wakamé*) : une cuillerée à café dans un peu d'eau.

15. *Maladie due au tabac (cigare, cigarette)* :

- Soupe *miso*, en particulier la soupe de *miso* chaude dans laquelle on fait cuire des échalotes et du *tofu*. Mais d'autres types de soupe *miso* sont également bénéfiques.

16. *Maladie provoquée par la consommation de drogues (LSD, etc.)* :

- Soupe *miso* épaisse avec du *mochi*,
- Du *mochi* enrobé de pâte de haricots *azuki* légèrement salés,
- *Ojiya* (appelée aussi *miso zosui*), un ragoût épais de riz et de légumes comme les échalotes ou les oignons et du *miso*.

Intoxication au gaz

En cas d'intoxication à l'oxyde de carbone émanant d'un poêle à gaz, donnez immédiatement du *sho-ban* (N°206) ou de l'*ume-sho-ban* (N°114) ou de la soupe *miso* forte.

Manque de vitalité

Bien qu'il puisse y avoir différentes causes au manque de vitalité, les causes les plus fréquentes sont :

- Une mauvaise digestion provoquant l'anémie ou la malnutrition,
- Un manque de variété dans le choix de la nourriture produisant un déséquilibre sanguin,
- Une consommation excessive de nourriture salée,

On peut essayer les remèdes suivants :

- Appliquez une compresse de gingembre (N°501) sur les intestins,
- Prenez de la soupe *miso* avec du *mochi* ou une boisson de *miso*-échalotes (N°220),
- Utilisez plus d'aliments pour faciliter la digestion comme les pickles, les aliments fermentés, l'*ume-sho-kuzu* (N°245) ou l'*ume-sho-ban* avec du gingembre (N°114),
- Utilisez plus de *tempeh*, de *seitan*, de poisson,
- Préparez des haricots de soja avec du *kombu* (N°11),
- Mangez de la *koi koku* (N°46),
- Utilisez le *tekka* (N°105) en condiment,
- Le thé de racine de pissenlit (N°226), le thé de graines de bardane (N° 234), le thé de plantain (N°402),

- Quand la cause est très nettement une consommation excessive d'aliments salés, mangez une nourriture plus variée y compris de la salade fraîche, des fruits et du jus de fruits.

Maux de dents

Pour soulager durablement un mal de dents, il est nécessaire la plupart des cas d'aller chez le dentiste. Pourtant il est possible de calmer un mal de dents sans prendre d'aspirine, etc. Suivant la cause exacte du mal de dents il peut s'avérer nécessaire d'essayer plusieurs remèdes macrobiotiques avant d'obtenir un résultat. Il se peut même que vous constatiez qu'un certain traitement aggrave la douleur. En particulier quand vous utilisez des applications froides ou chaudes, vous pouvez constater que certains maux de dents s'améliorent par cette application tandis que d'autres s'aggravent avec le même traitement.

1. Un mal de dents causé par un processus inflammatoire aigu caractérisé par la chaleur et l'enflure, s'aggraverait avec des applications chaudes. Quand vous aurez été macrobiotique pendant une certaine période, vous remarquerez que ce problème aigu ne survient qu'après la consommation d'aliments tels que le sucre, la crème glacée, le chocolat, les fruits, le jus de fruits, les boissons sucrées, les épices et autres.

a) Traitement externe :

- Une compresse ou un emplâtre refroidissant peuvent être appliqués sur la joue,
- Il faut rincer la bouche à l'eau froide salée.

b) Traitement interne : essayez de prendre un peu de *gomashio* (N°101), ou de *gomashio-bancha* (N°207), ou de *tamari-bancha* (N°206), ou quelques prunes *umeboshi* pendant plusieurs jours. Prenez aussi de la soupe *miso* épaisse.

2. Un mal de dents non caractérisé par la chaleur ou l'enflure sera habituellement soulagé plus efficacement par des applications chaudes. Dans ce cas la dent est souvent cariée et le nerf est mis à nu.

a) Traitement externe :

- Appliquez des compresses de gingembre (N°501) ou un enveloppement de sel (N°511) sur la joue.
- Rincez la bouche pendant un certain temps avec de l'eau chaude salée ou de l'eau de cendre de bois (N°705).
- Appliquez de la *dentie* (N°813) sur la dent et la gencive autour de la dent.
- Ou bien appliquez de l'huile de clou de girofle directement sur la dent. Plongez un coton dans de l'huile de clou de girofle et introduisez-le dans le creux de la dent. Les clous de girofle sont les bourgeons de fleurs d'une variété de myrtilles *Eugenia caryophyllus*.

b) Traitement interne :

- Essayez de prendre du *gomashio*, ou du *gomashio-bancha* ou du *tamari-bancha*, ou de la prune *umeboshi*.
- Mangez des graines de sésame crues, ou bien faites cuire à petit feu une cuillerée à soupe de graines de sésame crues à demi écrasées pendant 5 minutes dans une tasse d'eau, buvez ce thé et mangez les graines après avoir laissé refroidir.

Maux de gorge

Gargarisez-vous avec de l'eau tiède salée ou du thé bancha salé tiède. Appliquez en remède externe des compresses de gingembre sur la gorge suivies d'un emplâtre de *taro*.

Maux de tête

Types de maux de tête : nous pouvons distinguer simplement 4 types de maux de tête :

1. *Maux de tête à l'arrière de la tête :* Cette douleur peut être due à l'absorption d'aliments très yang, ils surviennent particulièrement lorsqu'on cesse la consommation habituelle de produits très yin (café, etc.). La nature de la douleur est plus sourde, oppressante et sans à-coups. La douleur a tendance à s'aggraver dans un environnement froid.

2. *Maux de tête frontaux :* Ils peuvent être dus à la consommation de sucre, de jus de fruits, de pilules contraceptives, d'aspirine, de miel, de chocolat, de vins etc. Ce sont des produits extrêmement yin. La douleur est d'une autre nature que pour le mal de tête à l'arrière du crâne : elle peut produire un martèlement typique ou aigu ou en coups de poignard ou explosif. Elle s'aggrave dans un environnement chaud.

3. *Maux de tête latéraux :* Ils sont provoqués par la consommation excessive d'aliments gras et huileux ou d'autre nature provoquant des problèmes de la fonction foie-vésicule biliaire. La douleur est habituellement sourde, parfois aiguë.

4. *Maux de tête internes profonds :* ils sont provoqués par consommation excessive de produits animaux, en particulier de la viande salée, des œufs, de caviar et poisson salé. On ressent habituellement une douleur localisée profondément dans le cerveau, condensée oppressante.

Les remèdes sont différents selon le type de mal de tête :

1) Mal de tête frontal :

a) Remèdes internes :

Sho-ban (N°206), *ume-sho-ban* (N°114), *gomashio* (N°101), thé de *kuzu* (N°242), café *yannoh* (N°211).

b) Remèdes externes :

- Applications froides : emplâtre de *tofu* (N°506), emplâtre de chlorophylle (spécialement de chou) (N°508).
- Frottez la zone douloureuse avec du jus de pommes (N°805) ou du jus de radis (N°806) ou de l'huile de sésame (N°801) ou de l'huile de sésame mélangée à du gingembre-huile de gingembre (N°802).

2. Mal de tête à l'arrière de la tête :

a) Remèdes internes :

- Jus de pommes (N°805),
- Jus d'oranges,
- *Ame-kuzu* (N°246),
- Mélanger 6 grammes du blanc d'échalotes à 3 grammes de gingembre et faites bouillir le tout dans une tasse d'eau,
- Concentré *d'ume* (N°123).

b) Remèdes externes : utilisez la chaleur.

3. Mal de tête latéral :

- Râpez 2 cuillerées à soupe de *daïkon*, ajoutez une tasse d'eau chaude, faites bouillir à petit feu et ajoutez un peu de sauce de soja *tamari*.
- Préparez du *kuzu* avec du malt d'orge-*ame-kouzou* (N°246) et ajoutez un peu de gingembre.
- Soupe *miso* aux échalotes et aux oignons.

4. Mal de tête interne profond :

- Prenez des pommes cuites,
- Ou du jus de pommes chaud, (N°255),
- Ou de l'eau chaude avec une cuillerée à café de vinaigre de riz ou une cuillerée de malt d'orge ou de sucre de riz.

C'est seulement une approche très générale des maux de tête. Il n'est pas toujours possible de classer un mal de tête dans une de ces catégories. Il sera alors provoqué par un problème plus spécifique comme une sinusite, une tumeur au cerveau, des maux d'yeux, etc.

Morsures et piqûres

1. Simple piqûre d'insecte comme la piqûre de moustique : Frottez la piqûre avec une rondelle de blanc de poireau ou d'échalote. En fait tout stimulant de cette nature sera bénéfique : le jus d'oignons, le jus de gingembre, etc

2. Piqûre d'abeille ou de guêpe : Utilisez le même traitement ou frottez la piqûre avec une rondelle de *daïkon* ou de radis. En médecine populaire extrême-orientale, on utilisait le jus

de feuilles de soja fraîchement pilées. On utilisait également la chair pilée d'une huître crue.

3. *Morsure d'araignée* : Mélangez une cuillerée à café d'huile de sésame avec 1/4 de cuillerée à café de sel ou bien vous pouvez faire un mélange plus fort : 1/2 cuillerée à café d'huile et ½ cuillerée à café de sel. Appliquez ce mélange sur la morsure.

4. *Morsure de scorpion ou de scolopendre* : Battez un œuf cru remuez et couvrez la morsure de ce mélange. Le mélange sel et huile de sésame (voir morsure d'araignée) convient également.

5. *Morsure de serpent* :

a) Si la morsure est au bras ou à la jambe placez un garrot au-dessus de la morsure. Aspirez le venin (il se peut que vous soyez obligé de faire une incision dans la longueur à travers la morsure. Ne faites pas une croix). Si ce n'est pas possible, la médecine populaire recommande d'uriner sur la morsure.

b) *Application locale* :

Appliquez la chair d'une *umeboshi* ou un peu de pâte de *miso* et fixez au moyen d'un bandage.

Remède populaire : appliquez le jus d'un ver de terre écrasé.

c) *Traitement général* :

Pour éliminer le venin du courant sanguin, vous devez manger des haricots *azuki*. Comme il s'agit d'une situation d'urgence, procédez comme suit : faites de la farine d'*azuki*, mélangez-la à de l'eau chaude et mangez cette pâte. Ne prenez pendant plusieurs jours que des haricots *azuki* cuits pour toute nourriture à raison d'un, de deux ou de trois bols par jour.

La mort provoquée par une morsure de serpent est généralement due à un affaiblissement du cœur. Nous pouvons prévenir cet affaiblissement en prenant du *ran-sho* (N°209).

Prenez de la tisane d'écorce de cerisier.

6. *Morsure de chien, de rat ou de chat* :

- Appliquez un emplâtre de *taro* (N°502) ou un emplâtre de carpe (N°510).
- Mangez des haricots *azuki* comme décrit dans le paragraphe « morsure de serpent ».
- Si on suspecte un cas de rage, donnez du *ran-sho* (N°209) et emmenez la personne blessée à l'hôpital.

Nausées et vomissements

D'un point de vue médical les causes de la nausée et du vomissement sont variées et vont de la mauvaise digestion à la tumeur au cerveau. C'est pourquoi tout vomissement prolongé devrait faire l'objet d'un examen par un professionnel et nous ne devrions pas chercher à supprimer la nausée ou le vomissement.

Un remède contre le vomissement a été décrit dans la 1ère partie chapitre 2 page 52 : faites cuire au four un morceau de gingembre avec du sel jusqu'à ce qu'il noircisse ; faites un thé avec cette poudre et laissez-le refroidir avant de boire. De nombreuses formes de nausée et de vomissement cachent souvent une condition trop acide du sang. En se basant sur ce facteur, nous pouvons trouver un remède symptomatique dans les préparations suivantes :

- *Sho-ban* (N°206), *gomashio-bancha* (N°207) : prenez une à trois tasses par jour pendant un à trois jours,
- *Gomashio* (N°101) : jusqu'à trois cuillerées à café par jour pendant plusieurs jours.
- *Umeboshi* (N°111-119), *ume-sho-ban* (N°114) ou concentré *d'ume* (N°123),
- Mangez de la choucroute cuite avec de *l'umeboshi* ou du riz moelleux avec de *l'umeboshi*.

Objets avalés

Si quelqu'un a avalé une punaise ou un clou ou autre objet semblable, il peut chercher à enrober l'objet avalé de la manière suivante :

- Mangez une grande quantité de patate douce ou d'igname bouilli sans beaucoup mastiquer,
- Un *mochi* moelleux peut aussi aider,
- Ou bien mélanger de la farine de blé avec de l'eau chaude, formez des boulettes et mangez-en 2 ou 3.

Lorsque l'objet est enrobé, il est transporté à travers les intestins sans causer de dégâts.

Pertes vaginales

Ce symptôme extrêmement répandu est principalement dû à nos habitudes alimentaires modernes. Il est provoqué tout d'abord par la consommation de produits laitiers. Les pertes vaginales sont rares parmi les femmes macrobiotiques bien qu'elles soient plus fréquentes au début de la macrobiotique. A ce moment elles peuvent augmenter ou apparaître là où elles ne s'étaient pas produites auparavant. Ceci montre que le corps se nettoie des accumulations passées. Après quelque temps de pratique macrobiotique, toutes les pertes vaginales cessent. Outre l'abandon des produits laitiers, des aliments gras et huileux, des produits farineux et autres aliments producteurs de mucus, l'utilisation des remèdes suivants peut être bénéfique pour arrêter les pertes vaginales.

1. Bain de siège chaud. Le liquide utilisé pour ce bain de siège devrait être préparé avec des feuilles séchées - *hibayu* - (N°603). Faites bouillir 2 à 3 bottes de feuilles séchées (*hiba*) pendant 20 minutes dans plusieurs litres d'eau ; vous pouvez ajouter du sel marin et/ou du kombu. Versez cette eau dans une petite baignoire et ajoutez une autre poignée de sel marin. Restez 10 à 15 minutes dans ce bain chaud et ne baignez que le bas ventre. Si vous ne pouvez vous procurer de feuilles séchées, vous pouvez utiliser de l'eau chaude dans laquelle vous dissolvez quelques poignées de sel marin pour ce bain de siège – bain chaud d'eau salée (N°605).

2. Immédiatement après le bain vous devriez faire une douche vaginale. Vous pouvez choisir entre plusieurs sortes de liquide. Préparez-en environ un litre :

- Du simple thé *bancha* (N°702),
- Du thé *bancha* auquel vous ajoutez du sel marin (une quantité entre le pouce et 2 doigts) et le jus d'un 1/2 citron ou une cuillerée à café de vinaigre de riz. Utilisez ce liquide à la température du corps.
- De l'eau de *hiba* (N°603),
- Faites bouillir des feuilles vertes dures avec du *kombu*, filtrez l'eau et ajoutez du sel,
- Simplement de l'eau tiède salée,
- Du jus d'*umeboshi* : faites bouillir la chair écrasée de 3 prunes *umeboshi* pendant 20 minutes. N'oubliez pas que ces liquides doivent être filtrés avant utilisation et qu'ils doivent refroidir à la température du corps. Faites ce traitement (bain de siège suivi d'une douche) de 5 jours à 2 semaines (en moyenne 7 à 10 jours) et renouvelez-le une fois toutes les 2 semaines ou une fois par mois.

3. Une autre possibilité consiste à utiliser un tampon avec de l'huile de gingembre. Mélangez une part d'huile de sésame à 1/4 -1/2 part de jus de gingembre râpé. Trempez un tampon dans ce mélange, introduisez-le dans le vagin et laissez-le une heure. Puis rincez le vagin avec un des liquides mentionnés ci-dessus. Si ce mélange gingembre-huile cause de l'irritation, utilisez au début un peu moins de gingembre et augmentez la dose progressivement. Renouvelez ce traitement une fois par jour pendant 4 à 6 jours.

Rhume

Le mieux est de ne rien manger, seulement de la crème de riz.

1. Remèdes internes :

- Mélangez des échalotes hachées à une quantité égale de *miso*, ajoutez du *bancha* chaud et buvez cette boisson chaude de *miso-échalotes* (N°220). Ceci stimule la circulation.
- Thé de *kuzu* (N°242), *kouzou-umeboshi* ou *ume-sha-kuzu* (N°245).
- Thé de lotus (N°222) ou mieux thé de *kuzu-lotus* (N°248).
- Pour les personnes yang qui ont un rhume accompagné de fièvre : prenez une boisson de *daikon* n°1 (N°215) ou mélangez 6 grammes de blanc d'échalotes à 3 grammes de gingembre et faites bouillir dans une tasse d'eau.

2. Remèdes externes :

- Appliquez des serviettes chaudes à l'arrière du cou,
- Appliquez de l'emplâtre de moutarde (N°505) à l'arrière du cou, sur la poitrine ou à l'arrière de la cage thoracique.

Saignements (VOIR HEMORRAGIE)

Saignement de nez

Un saignement de nez survient « spontanément ». Un tel saignement est anormal à la différence d'un saignement de nez provoqué par un choc. La cause véritable de ces saignements anormaux est un excès de dilatation (yin) des capillaires et des petits vaisseaux sanguins dans les muqueuses nasales.

Un saignement de nez léger peut être traité simplement. Si un saignement de nez a une cause plus sérieuse comme par exemple une fracture de l'os nasal, un secours d'urgence à l'hôpital sera nécessaire. Mais avant l'arrivée à l'hôpital, nous pouvons chercher à contrôler l'hémorragie par quelques remèdes familiaux simples.

1. Remèdes externes.

a) Pendant le traitement la personne devrait rester allongée, la tête légèrement surélevée à l'aide d'un oreiller.

b) Appliquez localement de l'eau froide salée. Trempez un papier de cellulose ou un linge de coton dans de l'eau froide et tordez-le, puis trempez-le dans du sel et introduisez-le dans la narine qui saigne. Si vous pouvez vous en procurer, il est préférable de plonger le linge ou le papier après l'avoir essoré dans un peu de *dentie*, parce que la *dentie* est encore plus efficace que le sel pour arrêter une hémorragie. Laissez l'application de sel ou de *dentie* pendant 5 à 10 minutes.

c) Quand vous traitez une zone qui saigne, ne faites pas seulement un traitement local, traitez aussi la région opposée :

- Frappez doucement la base du crâne, dans le haut de la nuque.
- Puis appliquez une serviette froide sur cette zone. Ce traitement était largement répandu dans la médecine populaire. En Europe il y avait un remède populaire qui consistait à maintenir une clé sur la nuque : les clés étaient habituellement très grandes et froides. Des études scientifiques récentes viennent de prouver qu'une application froide dans le haut de la nuque entraîne un réflexe de contraction des capillaires du nez. Maintenant les médecins utilisent cette constatation pour expliquer que l'exposition de la nuque à un courant d'air provoque facilement des rhumes : on suppose que lorsque les vaisseaux sanguins sont contractés, les muqueuses nasales sont plus réceptives à la pénétration des virus du rhume.
- En Orient une méthode populaire traditionnelle recommandait de tirer 3 cheveux à l'arrière de la tête, là où la nuque rejoint le crâne. Pouvez-vous comprendre ceci en termes de yin et yang ?

2. *Remèdes internes* : nous devrions essayer de yanguiser le sang rapidement. Donnez une à deux cuillerées à café de *gomashio* ou deux à trois prunes *umeboshi* ou une cuillerée à café de cheveux carbonisés - de préférence les cheveux d'une personne du sexe opposé - (N°414).

Toux

Il y a de nombreuses causes à la toux. La toux elle-même peut se manifester d'une manière plus yin (toux humide produisant du mucus) ou plus yang (plus explosive, sèche, rauque). Les remèdes énumérés ici peuvent contribuer à calmer la toux mais ils ne traitent pas la cause.

1. Remèdes internes :

- a) Faites griller une poignée de riz. Faites-la cuire avec un peu de zeste d'orange ou de citron finement haché dans 3 à 4 tasses d'eau. Faites réduire jusqu'à obtenir une tasse de liquide. Ce remède est bon pour soulager une toux yang comme dans le cas de la rougeole.
- b) Faites griller une poignée de riz. Ajoutez une poignée de racine de lotus hachée et une petite quantité de feuilles de *shiso*. Ajoutez 3 tasses d'eau, faites bouillir et faites réduire jusqu'à obtenir une tasse de liquide.
- c) Faites bouillir 50% de graines de courge et 50% de noix crues dans 3 tasses d'eau. Faites bouillir et réduire jusqu'à obtenir une tasse de liquide.
- d) Faites cuire des haricots de soja noir. Ecumez le jus épais à la surface des haricots et buvez-le. Ce remède est bon également en cas de laryngite.
- e) Mélangez 50% d'*ame* (malt de riz ou sirop de riz) à 50% de *daikon* râpé et prenez une à deux cuillerées à soupe par jour de cette préparation : versez sur le *daikon* et l'*ame* du *bancha* chaud. Remuez et buvez.
- f) Si en toussant vous éliminez un mucus collant, prenez la recette expliquée dans le 2e chapitre de la 1ère partie, page 49.
- g) Thé de racine de lotus (N°222)
- h) Thé de graines ou de racine de lin (N°236)
- i) Amande d'abricot (N° 15)
- j) Thé *mu* (N°205) pour les personnes yin, thé de *shitaké* (N°218) pour les personnes yang.

2. *Remèdes externes* : un traitement doux consistant en une friction de la gorge et de la cage thoracique avec un mélange de 50% d'huile et 50% de jus de gingembre - huile de gingembre (N°802). La compresse de gingembre (N°501) ou l'emplâtre de moutarde (N°505) sont des traitements plus vigoureux.

Vers

- 1. Essayez de sauter le petit déjeuner et le déjeuner. Dès que la faim réelle revient, mangez une poignée de riz cru (insalivez le riz avant d'essayer de le mastiquer !). Une 1/2 poignée de graines crues (graines de potimarron, graines de tournesol) et ½ poignée d'oignons, d'échalotes ou d'ail crus. Attendez encore 2 heures avant de manger un repas macrobiotique normal. Faites ceci 3 jours d'affilée et recommencez une semaine à 10 jours plus tard pendant 3 jours.
- 2. Mangez du *mochi* à l'armoise (N°37). Vous pouvez manger le sarrasin sous forme de *sobas* ou bien vous pouvez faire une pâte avec de la farine de sarrasin, en faire des boulettes et les manger crues.

3. Thé spécifique : thé d'armoise (N°229), thé de chrysanthème (N°231), thé d'algues de Corse (N°241). Le thé d'algues de Corse est particulièrement bénéfique pour les enfants.

Vomissement : VOIR NAUSÉE

A PROPOS DE L'AUTEUR

Michio Kushi est né en 1926 au Japon, à Kokawa, Wakayama-ken. Après des études de Sciences Politiques et de Droit international à l'Université de Tokyo, il émigra aux Etats-Unis en 1949. Inspiré par les enseignements de G. Ohsawa sur la nutrition, il consacra sa vie à l'étude de l'application de la philosophie et de la médecine traditionnelle pour résoudre les problèmes du monde moderne.

Au début des années soixante, Michio Kushi quitta New-York pour Boston avec sa famille et fonda Erewhon, le pionnier des distributeurs d'aliments naturels aux USA, pour diffuser les aliments cultivés organiquement et transformés naturellement. Pendant les vingt dernières années il a donné des conférences dans le monde entier sur l'alimentation, la santé, la philosophie et la culture et a donné à des milliers de gens et à leurs familles des recommandations personnelles pour leur alimentation et la conduite de leur vie. En 1971 ses étudiants fondèrent le East-West-Journal pour diffuser une information macrobiotique et en 1972 la East-West-Fondation fut créée pour répandre l'éducation et la recherche macrobiotique. Il existe aujourd'hui environ 500 centres macrobiotiques locaux et régionaux aux USA, au Canada et en Europe et dans certains pays d'Amérique Latine, du Moyen-Orient, de l'Asie et de l'Australie. En 1978 Michio et Aveline Kushi fondèrent l'Institut Kushi, un organisme à but éducatif pour la formation des enseignants, conseillers et cuisiniers macrobiotiques avec des filiales à Londres, Amsterdam, Anvers, Florence, Paris et Barcelone. Pour aborder les problèmes de santé et de paix mondiales, les Kushi organisèrent également en Amérique du Nord, en Europe et aux Caraïbes des congrès macrobiotiques ayant lieu chaque année et attirant des représentants de nombreux pays.

Récemment Michio Kushi a rencontré des représentants du gouvernement et des affaires sociales aux Nations-Unies, à l'OMS, à la Maison Blanche et dans de nombreuses capitales. Ces séminaires et conférences sur l'approche nutritionnelle du cancer, des maladies cardiovasculaires, du sida et autres maladies ont attiré des milliers de médecins, infirmière, de nutritionnistes et d'autres membres des professions médicales. Des chercheurs de l'Ecole de médecine de Harvard, de l'Université de Tulan, de l'Ecole de santé publique de l'Université du Minnesota, de l'Université de Gand et d'autres universités, hôpitaux, prisons et écoles poursuivent des recherches sur effets de l'alimentation macrobiotique. En 1985, Michio Kushi été nommé président général du congrès mondial de médecine alternative, une association de 300 organisations de médecine naturelle avec un siège international à Madrid.

Michio Kushi a publié de nombreux livres dont le livre de la Macrobiotique, le livre du diagnostic oriental, le banquet de la guérison , Diet for a strong heart. Il vit avec sa femme Aveline et plusieurs de leurs enfants dans le Massachusetts et dirige le centre d'étude retiré dans les belles montagnes du Berkshire à Becket dans le Massachusetts.

Alex Jack

TABLE DES MATIERES

<i>Avant-propos</i>	5
<i>Préface</i>	7
<i>Introduction</i>	12

1ERE PARTIE : LA NOURRITURE MACROBIOTIQUE EN TANT QUE REMEDES FAMILIAUX

1-La compréhension de la nourriture en tant qu'Energie	16
Ki	16
La constitution de l'être humain selon le ki	19
L'absorption du Ki	
<i>Hito</i>	20
Ying et Yang – les cinq transformations	22
Les types de Ki	24
L'atmosphère en tant que Ki	24
Les plantes en tant que Ki	25
Les légumes en tant que Ki	26
Les céréales et haricots en tant que Ki	26
Les animaux en tant que Ki	26
Classification des aliments en tant que médicaments dans la médecine traditionnelle extrême-orientale	27
Les organes en tant que Ki	29
Les symptômes en tant que manifestations du Ki	30
2-L'application des énergies des aliments	31
<i>L'application des énergies des aliments dans leur assortiment</i>	<i>31</i>
<i>L'application des énergies de la nourriture dans la transformation des aliments</i>	<i>32</i>
Miso	32
Umesboshi	32
<i>L'application des énergies des aliments pour prévenir et guérir les intoxications alimentaires</i>	<i>33</i>
1/Neutralisation des toxines de la viande	33
2/Intoxication causée par la consommation des œufs	33
3/Intoxication causée par la consommation des crustacés	33
4/Intoxication causée par la consommation des poissons	34
5/Intoxication causée par la consommation de sucre	35
6/Intoxication causée par la consommation de sel	35

*L'application des énergies des aliments pour éliminer certains symptômes
et traiter certaines maladies* 35

1/Les hémorroïdes	35
2/Toux grasse avec mucus	35
3/Abcès anal	36
4/Toux asthmatique	36
5/Fièvre infantile avec refroidissement	37
6/Vomissements	37
7/Diarrhée causée par un refroidissement	38
8/Diarrhée malodorante	38
9/Hémorragie utérine	38
10/Diabète	39

3-Les aliments de base comme remèdes familiaux 40

Les céréales	40
Le riz	40

1/Le riz grillé	40
2/La crème de riz spéciale	42
3/La soupe de riz (riz Kayou)	42
4/Une préparation particulière de riz cru	42
5/Le mochi (gâteau de riz doux)	43
6/Le riz doux cuit avec des azukis	43

Autres céréales	43
7/Semoule de maïs	43
8/Sarrazin	44

Les haricots et leurs dérivés	44
9/Les <i>azukis</i>	44
10/La préparation <i>kombu-azukis</i> -potimarron	44
11/Les haricots de soja au <i>kombu</i>	45
12/Les haricots de soja noir	45
13/Le <i>natto</i>	45

Les graines et les noix	47
14/Les graines de sésame	47
15/Les amandes d'abricots	47
16/Les arachides	47
17/L'orge perlé (<i>Hato mugi</i>)	47

Les algues	48
18/Le <i>kombu</i>	49
19/La poudre de <i>kombu</i> grillé	49
20/L'algue <i>wakamé</i>	49
21/L'algue <i>hiziki</i>	49
22/Le <i>kanten</i> (agar-agar)	50
23/L'algue <i>Funori</i>	50
Les légumes terrestres	50
24/La bardane	50
25/Les carottes	50
26/Le <i>daikon</i> , le radis, le navet	50
27/La préparation <i>daikon-kombu</i>	51
28/La préparation <i>daikon-kombu</i> séché	51
29/Le pissenlit	51
30/Le <i>Jinjenjo</i>	52
31/La racine de lotus	52
32/La patate douce	52
33/Le chou	53
34/La ciboulette	53
35/Le concombre	53
36/L'ail	53
37/L'armoise, le <i>mochi</i> à l'armoise	53
38/Les oignons	53
39/Les échalottes	53
40/Les asperges	54
41/Les épinards	54
42/La tomate	54
Les fruits	54
43/Les figues	54
44/Le kaki	54
Les produits animaux	54
45/L'orveau	54
46/La carpe <i>Koi-koku</i>	54
47/Les palourdes	56
48/L'anguille	56
49/Les huîtres	56

4-Les assaisonnements et condiments en tant que remèdes familiaux	57
Condiments à base de sel marin	57
101/ <i>Gomasio</i>	57
Préparation du <i>gomasio</i>	58
Rôle du <i>gomasio</i>	59
Effets du <i>gomasio</i>	59
Indications	59
Condiments à base de <i>Miso</i>	59
102/ <i>Goma-miso</i>	60
103/ <i>Miso</i> aux échalottes	60
104/ <i>Miso</i> frit	60
105/ <i>Tekka</i>	60
Condiments à base de sauce de soja <i>tamari</i>	61
106/Condiment de <i>Nori</i>	62
107/Condiment de <i>Shio-kombu</i>	63
Condiments à base d'algues	63
108/ <i>Goma-Wakamé</i>	63
109/Condiment d'algues	63
110/Poudre d'algues aux graines de sésame	63
<i>Umeboshi</i> et autres produits de <i>l'Ume</i>	63
<i>Fabrication de l'Umeboshi</i>	64
<i>But de la fabrication de l'umeboshi</i>	64
<i>Les explications scientifiques des effets de l'Umeboshi</i>	65
1/Composition de <i>l'ume</i>	65
2/Effet alcalinisant de <i>l'umeboshi</i>	65
3/Efficacité antiseptique et antibiotique	66
4/Autres composants de <i>l'umeboshi</i>	66
<i>Effet physiologique général de l'Umeboshi</i>	66
Comment utiliser <i>l'umeboshi</i> comme remède familial	67
111/ <i>Umeboshi</i> pure	67
112/ <i>Umeboshi</i> au four (<i>umeboshi</i> carbonisée)	67
113/Noyaux <i>d'umeboshi</i> au four (carbonisés)	67

114/ <i>Ume-sho-ban</i>	68
115/Condiment <i>ume-sho</i>	68
116/Bouillon <i>d'umeboshi</i>	68
117/ <i>Kouzou-umeboshi</i> et <i>ume-sho-kuzu</i>	68
118/Jus <i>d'umeboshi</i>	68
119/Thé <i>d'umeboshi</i>	69
Usages médicaux particuliers de <i>l'umeboshi</i>	69
Feuilles de <i>shiso</i>	70
Effets médicaux du <i>shiso</i>	71
L'utilisation du <i>shiso</i>	71
120/Condiment de <i>shiso</i>	71
121/Thé de <i>shiso</i>	71
Autres produits de <i>l'ume</i>	71
122/Boisson au vinaigre <i>d'ume</i>	72
123/Concentré <i>d'ume (bainiku ekisu)</i>	72
124/Vinaigre de riz	73
5-Les boissons macrobiotiques comme remèdes familiaux	74
Boissons macrobiotiques de base	74
<i>Bancha-Kukicha-Bo-cha-Ryoku-cha</i>	74
201/Bancha	74
202/Kukicha (thé de brindilles)	75
203/Bo-cha (thé de branches)	75
204/Ryoku-cha	75
205/Thé Mu	75
<i>Préparation et utilisation du thé Mu</i>	75
Boisson à base de sel	76
206/ <i>Sho-ban</i> ou Tamari-bancha	76
207/ <i>Gomasio</i> -bancha	76
208/Eau salée	76
209/ <i>Ran-Sho</i>	77
<i>Préparation</i>	77
<i>But et effet</i>	77

<i>Indications</i>	77
Boissons à base de céréales	78
210/Thé de riz, café de riz	78
211/Café <i>Yannoh</i>	78
212/Thé de céréales : thé de blé, thé d'orge	78
213/Thé de <i>soba</i>	79
214/Thé de barbes de maïs	79
Boissons à base de légumes	79
215/Boisson de <i>daïkon</i> N°1 ou boisson de radis N°1	79
<i>Ingrédients et préparation</i>	79
<i>Effets et indications</i>	79
<i>Avertissements</i>	79
<i>Alternatives à cette boisson</i>	80
216/Boisson de <i>daïkon</i> N°2 ou boisson de radis N°2	80
217/Boisson de carotte- <i>daïkon</i>	80
218/Thé de <i>shiitaké</i>	80
<i>Indications</i>	81
219/Thé de <i>daïkon-shiitaké-kombu</i>	81
220/Boisson de <i>miso-échalottes</i>	81
221/Thé de gingembre	81
222/Thé de racine de lotus	81
<i>Préparation</i>	81
<i>Effets et indications</i>	82
223/Thé de tige de racine de lotus	82
224/Thé de tige de concombre	82
225/Thé de calice d'aubergine	82
226/Thé de racine de pissenlit	82
227/Thé de racine de bardane	83
228/Jus de bardane	83
229/Thé d'armoise	83
230/Thé de feuilles de <i>shiso</i>	83
231/Thé de chrysanthème	83
Boissons à base de graines	83
232/Thé d'orge perlé	83

233/Thé de graines de courge	83
234/Thé de graines de bardane	83
235/Thé de graines de sésame	83
236/Thé de graines de lin	84
Boissons à base de haricots	84
237/Jus de haricots <i>azuki</i>	84
238/Jus de haricots noirs	84
Boissons à base d'algues	84
239/Thé de <i>kombu</i>	84
240/Boisson de <i>mékabu</i>	84
241/Thé d'algue de Corse	85
Boissons à base de <i>kuzu</i>	85
<i>Effets de la poudre de kuzu</i>	85
<i>Indications</i>	86
<i>Préparation</i>	86
242/Thé de <i>kuzu</i>	86
243/Thé de <i>kakkon</i>	86
244/Crème de <i>kuzu</i>	86
245/ <i>Kuzu-umeboshi et ume-sho-kuzu</i>	87
246/ <i>Ame-kuzu (kuzu au sucre de céréales)</i>	87
247/ <i>Kouzou, jus de pommes</i>	87
248/Thé de lotus au <i>kuzu</i>	88
Boissons à base d' <i>umeboshi</i> et d' <i>ume</i>	88
249/Thé d' <i>umeboshi</i>	88
250/ <i>Ume-sho-ban</i>	88
<i>Kuzu-umeboshi</i>	88
<i>Ume-sho-kuzu</i>	88
251/Concentré d' <i>ume</i>	88
Divers	88
252/Huile d'œuf	88
253/Vin d'œuf	88
254/Sang de carpe	88
255/Jus de pommes chaud	88
6-Traitement d'organes particuliers	90

Choix du style de cuisson	90
Quelques techniques spécifiques de préparation	91
301/Plat <i>nishimé</i> (cuisson sans eau)	91
302/Légumes sautés	92
303/ <i>Kinpira</i>	92
304/Plat de légumes verts à la vapeur	93
305/Salade ébouillantée	93
306/Salade pressée	94
307/Préparation de pickles (<i>Tsukemono, Zukemono</i>)	94
<i>But de la lacto-fermentation (pickles)</i>	94
<i>Avantages de la lacto-fermentation</i>	95
<i>Propriétés médicinales des pickles</i>	95
<i>Facteurs utilisés lors de la lacto-fermentation</i>	96
<i>Légumes convenant à la lacto-fermentation</i>	96
<i>Points importants dans la confection des pickles</i>	97
307-1/Pickles de base – pickles au sel et à la pression	97
307-2/Pickles au sel et au son	98
307-3/Pickles de <i>takuan</i>	98
307-4/Pickles au son	98
307-5/Pickles au <i>miso</i>	99
307-6/Pickles à la saumure	99
307-7/Pickles à la sauce de soja <i>tamari</i>	99
307-8/Pickles à l' <i>umeboshi</i> (pickles au jus de prunes)	100
307-9/Choucroute	100
Sélection d'accompagnements et de condiments spécifiques	100
Exemples d'accompagnements et de condiments spécifiques	101
1/Foie-vésicule biliaire	101
2/Cœur-Intestin grêle	102
3/Rate-pancréas-estomac	102
4/Poumon-gros intestin	103
5/Rein-vessie	103
7-La médecine traditionnelle d'Extrême-Orient par les plantes et les minéraux	105
Principes de base dans l'utilisation de la médication	105
1/Plantes	106

401/Pois de senteur	106
402/Plantain	106
403/Bec-de-grue	107
404/Kaki	107
405/Ginseng	107
2/Animaux	108
406/Palourdes	108
407/Coquille de homard	108
408/Calmar	108
409/Ver de terre	109
410/Cafard	109
411/Grenouille verte	109
412/Peau de serpent	109
413/Taupe	110
414/Cheveux	110
3/Minéraux	110
415/Or et argent	110
416/Perle	111
<i>Combinaison des ingrédients</i>	111

2EME PARTIE : LES REMEDES MACROBIOTIQUES FAMILIAUX D'APPLICATION EXTERNE

1-Compresse, emplâtres et enveloppements	113
501/Compresse de gingembre ou fomentation de gingembre	113
<i>Ingrédients et ustensiles</i>	113
<i>Préparation de l'eau de gingembre</i>	113
<i>Eau de gingembre</i>	115
<i>Application d'une compresse de gingembre</i>	116
<i>Durée de traitement</i>	118
<i>Fin du traitement</i>	118
<i>But et mode d'action de la compresse de gingembre</i>	118
1/Forte chaleur (très yang)	118
2/Gingembre (très yin)	119
<i>Indications-situations spécifiques</i>	119

<i>Contre-indications</i>	120
<i>Avantages de la compresse de gingembre</i>	121
<i>Inconvénients d'une compresse de gingembre</i>	122
<i>Fréquence et durée</i>	122
<i>Alternatives à la compresse de gingembre</i>	122
 502/Emplâtre de taro	 122
<i>Ingrédients et ustensiles</i>	122
<i>Préparation d'un emplâtre de taro</i>	123
<i>Application d'un emplâtre de taro</i>	124
<i>Remarques et avertissements</i>	125
<i>But et moyens d'action de l'emplâtre de taro</i>	125
<i>Indications – situations pour employer l'emplâtre de taro</i>	126
<i>Fréquence et durée</i>	127
<i>Alternatives à l'emplâtre de taro</i>	127
 503/Emplâtre de pomme de terre	 127
504/Emplâtre de pomme de terre et chlorophylle	127
505/Cataplasme de moutarde	127
 <i>Ingrédients et ustensiles</i>	 127
<i>Préparation d'un cataplasme de moutarde</i>	127
<i>Application d'un cataplasme de moutarde</i>	128
<i>But du cataplasme de moutarde</i>	128
<i>Indications</i>	128
<i>Fréquence</i>	128
<i>Remarques</i>	128
 506/Emplâtre de tofu	 129
<i>Ingrédients et ustensiles</i>	129
<i>Préparation d'un emplâtre de tofu</i>	129
<i>Application d'un emplâtre de tofu</i>	129
<i>But de l'emplâtre de tofu</i>	129
<i>Indications</i>	130
<i>Contre-indications</i>	130
<i>Fréquence d'application et durée</i>	130
<i>Alternatives</i>	130
 507/Emplâtre de haricots de soja cru	 131
508/Emplâtre de chlorophylle	131
 <i>Ingrédients et ustensiles</i>	 131
<i>Préparation et application</i>	131
<i>Effets</i>	131

<i>Indications</i>	131
509/Emplâtre de <i>daïkon</i> ou emplâtre de navet	132
<i>Préparation et application</i>	132
<i>Effets et indications</i>	132
510/Emplâtre de carpe	132
<i>Préparation</i>	132
<i>Application</i>	132
<i>Effets</i>	132
<i>Avertissements</i>	133
<i>Alternatives</i>	133
511/Enveloppement de sel	133
<i>Préparation et application</i>	133
<i>Effets</i>	133
<i>Indications</i>	133
<i>Contre-indications</i>	133
512/Emplâtre de riz	134
<i>Préparation</i>	134
<i>Effets</i>	134
<i>Indications</i>	134
513/Emplâtre de son de riz (emplâtre de <i>nuka</i>)	134
514/Emplâtre de <i>miso</i>	134
515/Emplâtre de sarrazin	134
<i>Préparation et application</i>	134
<i>Effets</i>	135
<i>Indications</i>	135
516/Emplâtre de racine de lotus	135
<i>Ingrédients et ustensiles</i>	135
<i>Préparation et application</i>	135
<i>Effets</i>	135
<i>Indications</i>	135
517/Emplâtre d'ail	136
518/Compresse de thé	136

Indications	136
519/Compresse de son de riz (compresse de <i>nuka</i>)	136
520/Compresse d'eau de cendre de bois	137
521/Compresse d'eau salée	137
522/Feuilles de saule	137
2/Bains	138
601/Bain au gingembre	138
602/Bain à la moutarde	138
603/Bain de feuilles séchées (<i>hibayu</i>)	139
<i>Préparation</i>	139
<i>Application de l'eau de hiba</i>	139
<i>Effets</i>	139
<i>Indications</i>	140
604/Bain de son	140
605/Bain d'eau salée chaude	140
606/Bain d'eau salée froide	140
607/Bain de pieds chaud	140
3/Solutions utilisées en lavements, clystères, douches et gargarismes	141
701/Eau salée	141
702/Thé <i>bancha</i> salé	141
703/Eau de <i>hiba</i>	142
704/Eau de <i>hiba</i> au gingembre	142
705/Eau de cendre de bois	142
706/Jus d' <i>umeboshi</i>	142
707/Décoction de poudre de lotus	142
4/Lotions, gouttes et poudres	143
801/Huile de sésame	143
802/Huile de sésame au gingembre (huile au gingembre)	143
803/Jus de citron	144
804/Huile de son de riz (huile de <i>nuka</i>)	144
<i>Préparation de l'huile de nuka</i>	144
<i>Indications</i>	144
805/Jus de pommes	144
806/Jus de radis ou jus de <i>daikon</i>	144

<i>Indications</i>	144
807/Jus de navet	144
808/Jus de concombre ou de tige de concombre	144
809/Jus d'armoise	145
810/Jus de feuilles de <i>shiso</i>	145
811/Jus de branche de figuier	145
812/Sel séché	145
813/ <i>Dentie</i>	145
<i>Effets et utilisation de la dentie</i>	145
814/Cendres d'œufs	146

3EME PARTIE : LES REMEDES MACROBIOTIQUES DE PREMIERE URGENCE

Aigreurs d'estomac	148
Allergie au lierre vénéneux	148
Anémie	149
Apoplexie	149
Appendicite	150
Appétit (manque d'appétit)	151
Asthme (crises d'asthme)	151
Brûlure et ébouillancements	152
Coliques, crampes et spasmes	154
Coliques biliaires	154
Coliques intestinales	154
Commotions cérébrales	154
Constipation	155
Contusions	156
Convulsions	157
Coupures et blessures	157
Crampes	158
Crampes, coliques et spasmes	158
Crampes d'estomac	158
Crampes menstruelles	158
Crampes de mollets (appelées aussi crampes nocturnes)	159
Crises de spasmes	159
Diarrhée	160
Douleurs	161
Echarde,	161
Enflure	162

Enrouement	162
Entorses et élongations	162
Epuisement (voir fatigue)	163
Etat de faiblesse (voir manque de vitalité)	163
Fatigue (épuisement)	163
Fièvre	163
Fractures et déboitements	164
Hémorragie	165
Hémorragie cérébrale	165
Hémorragie stomacale	166
Hémorragie utérine	167
Hoquet	167
Inflammation	167
Intoxications	168
Intoxications alimentaires	169
Intoxication au gaz	172
Manque de vitalité	172
Maux de dents	173
Maux de gorge	174
Maux de tête	174
Morsures et piqûres	175
Nausées et vomissements	176
Objets avalés	177
Pertes vaginales	177
Rhume	178
Saignements (voir hémorragie)	178
Saignements de nez	179
Toux	180
Vers	180
Vomissement (voir nausée)	181

A propos du rédacteur : Marc Van Cauwenberghe a obtenu son diplôme de médecine de l'Université de Gand Belgique, en 1969. Après avoir travaillé comme médecin généraliste il a commencé une spécialisation en pathologie. A cette époque il fut mis en contact avec la macrobiotique grâce aux écrits de George Ohsawa. Fasciné par la philosophie de la médecine orientale et macrobiotique présentée par Ohsawa, il commença à pratiquer la macrobiotique dans sa vie quotidienne et fut impressionné par les améliorations progressives de sa santé physique, mentale et spirituelle. Convaincu par les affirmations de Ohsawa selon lesquelles on peut prévenir ou soulager les maladies par la macrobiotique, il chercha le meilleur enseignant de la macrobiotique et découvrit Mr. Kushi. Il étudie et travaille avec M. Kushi depuis 1972.

Marc Van Cauwenberghe a donné de nombreuses conférences en Amérique du Nord et Europe, il a traduit de nombreux livres et articles de George Ohsawa en anglais et en français. Domicilié à Brookline dans le Massachusetts, il travaille actuellement en tant que conseiller macrobiotique et enseigne régulièrement l'Institut Kushi.

Dans l'approche macrobiotique de la maladie, un grand nombre d'aliments spécifiques, de thés, d'emplâtres, de compresses, d'enveloppements, de liquides et bains sont utilisés, associés à l'autoréflexion pour mener un mode de vie sain. Ce livre traite de l'application pratique des remèdes familiaux, montre comment les employer et explique pourquoi ils sont particulièrement utiles à l'heure actuelle : efficaces et bon marché, ils n'ont pas d'effets secondaires, ne nuisent pas à l'environnement et remettent le traitement à la portée de la famille. Simples à préparer et appliquer, ces ingrédients se réfèrent aux principes du yin et du yang.

Conçu au début comme un petit guide pratique distribué par le Dr Van Cauwenberghe à ses patients, ce livre est devenu si populaire et si utile qu'il a été revu et enrichi par Michio Kushi en s'appuyant sur la tradition tout autant que sur la confrontation quotidienne des conseillers macrobiotiques avec leurs malades.

C'est pourquoi ce livre n'est pas destiné à être une étude théorique ou un catalogue de remèdes populaires ne s'adressant qu'à une académie de spécialistes ; il a été écrit en premier lieu pour des personnes malades qui cherchent une alternative rationnelle, sûre et efficace pour changer leurs souffrances en bien-être, mais également pour ceux qui veulent maintenir leur santé par la macrobiotique ou veulent aider leurs proches à poursuivre ce but.

ISBN 2-85707-560-X