

**Mono-Diète et Nettoyages Corporels d'Automne  
/ Temps Roi du Métal – Vision d'Age d'Or  
à faire du 7 octobre jusqu'au 20 novembre**

Le Temps du **Métal** est une saison extrêmement nostalgique, romantique, visionnaire et transcendante. Elle est une saison yin, basée sur l'émergence des sentiments de dépassement personnel, de la quête de l'impossible, de la vision du futur, de la recherche de l'amour romantique d'âge d'or. Célébrée au mois d'octobre, elle représente le temps du deuil, le temps de pleurer enfin son passé, afin qu'il n'entache plus le futur. Le temps du Métal était fêté du début d'octobre jusqu'à la fin novembre par les orientaux et les nordiques au moment de l'approche du froid. Le temps Roi du Métal dure deux lunes. L'énergie du Métal était représentée symboliquement chez les Chinois par l'Ame-Esprit du Conseiller de l'Empereur, celui qui connaît les règles, les goûts, les usages et les coutumes de son ennemi, pour mieux le contrôler avec habileté. Il savait enseigner quand et quoi offrir à son ennemi, avant qu'il n'en dérobe plus en s'y sentant incité, quoi offrir à son partenaire avant qu'il n'en exige plus en se sentant lésé, quoi offrir à son amour, avant qu'il ne dépérisse en se sentant délaissé.

Le Temps Premier du Métal, est toujours dédié à la mono-diète de légumes verts, de crudités vertes, de fruits verts et dorés de saison ( très souvent pommes, poires, raisins, figues ) et précédée d'une mono diète de kitcheree, puis suivie dans le Temps Second du Métal, d'une mono-diète macrobiotique ( du riz avec du gomasio et un légume racine ).

Pour les praticiens expérimentés, le Temps du Métal est souvent l'occasion d'une purge complète d'une lune ( 28 jours ), par une mono-diète verte pour calmer la folie du rouge du feu qui nous brûle intérieurement, puis d'une purge complète par une mono-diète blanche d'une lune également qui nous lave de tout le noir de nos peurs et de nos actes manqués. Toutes les croyances, les concepts et les passions inassouvis du passé qui brûlent et obscurcissent notre futur.

Le Temps du Métal est consacré à l'émotion aveuglante cachée derrière le **Non Sens de la Vie**, la **Perte de ses Idéaux**, le **Manque de Transcendance**, l'**Incapacité à Pouvoir Lire son Ame**, ( et par conséquent celle des Autres ) à ne savoir faire honneur à son **Essence** et son **Destin**. Par conséquent arrive la **Tristesse**, puis la **Peur** créée par l'**Attachement** aux biens du Monde, à préserver obstinément ce qui ne le mérite pas... Encore plus loin, la **Peur** de la **Vieillesse**, la **Peur** du **Déclin**, de la **Dégénérescence**, des **Echéances**, des **Limites**, car ce qui ne veut pas mourir en Soi craint la mort... Et plus loin encore, simplement le manque d'**Amour Fou** de la Vie et le manque de **Confiance en l'Autre**, en la Vie, en son **Corps** ...

Le Temps du Métal célèbre un espace-temps pendant lequel on fait table rase du passé. Puis on reconstruit le présent en se nourrissant avec conscience, calme et douceur de nourriture essentielle : sa reconnexion avec ses Aspirations, ses Buts, son Destin, son Courage.

Le thème central du Temps Premier du Métal est que seuls ses Aspirations à la Pureté, étant elle-même la recherche de l'Essence, transcende la Mort. Le temps de du Métal est le lent retour de la **Sécheresse** sur terre et dans le corps ( le temps du feu qui brûle, sans plus nous réchauffer ). La sécheresse roussit les plantes et les arbres. Le Premier Temps du Métal sonne le glas d'un règne, le Yang de l'Eté, vêtu de l'habit du rouge, il brunit tout ce qu'il touche, et ouvre dans le Temps Second de du Métal, un nouveau règne de pureté, le Yin de l'Hiver, vêtu de l'habit du blanc

Le vieux bouddhisme tantrique et shamanique voyait en la saison du Métal, l'union enflammée du couple divin esprit – énergie, de l'esprit du Prince Blanc, le Tigre des Neiges, le « **Shen Blanc** » ( l'Entité divine qui challenge le Monde, la philosophie indienne l'appellera **Shiva** ), et de l'énergie tentatrice de la **Dakini** ( sorte de succube / démon céleste dansant ) appelée la « **Vajra Bleue** » ( Diamant au reflets bleutés, la princesse bleue ). Vajra est l'énergie sexuée de la pureté totale, vierge amoureuse de l'énergie du divin courage et de l'abnégation, mais aussi, celle qui dans ses facettes obscures, représente l'épée, la main armée, l'instigatrice d'une colère glacée et sans pitié, de l'extrémisme et de l'intransigeance. Elle représente le Nombre **6** et le **8**. Elle vit en totale hypnose du Shen Blanc, dans lequel elle voit, le Père Ultime, le Guerrier Sans Peur et Invincible, le Prince du Royaume Au-Delà de la Mort, le Prédateur Impitoyable. Elle lui voue une passion extrême sans limite et sans pitié. Attachée aux lois et aux dogmes, elle est plus roi que le roi. Elle préfigure le temps des sacrifices infligés, des jugements impitoyables. Elle représente la justice, la revanche et la punition divine. La femme qui dédie son énergie à l'action et à la guerre et non à l'amour physique.

Le Shen Blanc est l'esprit du **Prince Blanc**, il est souvent représenté par un grand animal prédateur: Tigre, Ours ou Loup ( des animaux à fourrure blanche ou peau albinos ), mais aussi Requin Blanc et Cachalot. Il représente la force de patience, d'observation, de stratégie des grands prédateurs. Ils nous rappellent que notre Vie leur appartient. Bien géré, il est la **Vision Au Delà de la Mort**, la force d'abnégation et de détachement qui précède tout **Acte Juste** ou **Ultime**. Il rappelle que tout chasseur peut devenir le gibier à la vue de son Prince.

Il est la Respiration pulmonaire, le contrôle de l'esprit.

Il est le **Nombre 4** et le **9**, l'observateur dans le challenge Le **4** est le **Système Pulmonaire** et la **Peau**, tout le système capillaire qui est un délicat équilibre entre sécheresse, humidité et mobilité, un véritable alambic qui capte l'énergie lumineuse de l'oxygène par chaleur, distillation fermentation, évaporation.

Si le Shen Blanc représente le système pulmonaire, il est aussi en octobre le méridien du **Gros Intestin**, si sensible au principe du choix ( savoir se détacher, prendre ses responsabilités d'être mature ). Le Temps du Gros Intestin est le Temps du Choix, et choisir c'est savoir renoncer. Toute nourriture, croyance ou émotion représente une énergie vitale, dont il faudra savoir se détacher un jour, l'heure venue, sinon elle nous empoisonnera par son énergie dégradée. Le Gros Intestin est chargé de l'assimilation de l'énergie vitale de la nourriture fermentée dans le sang, ou de son évacuation pure et simple par les selles. Tout dérangement du système

intestinal provoque un sentiment de claustrophobie, d'étouffement et une montée d'asociabilité, un renfermement sur soi, et une somatisation par une dégradation de la peau, eczéma, allergie, verrues.

La **peur d'être enterré vif** ou **noyé**.....fait partie de ses tendances morbides, ainsi que la peur de mourir avant d'atteindre le but tant désiré.

La qualité du Shen Blanc se manifeste aussi dans la **Peau**, qu'il faut soigner, masser à l'huile d'amande ( qui elle seule, absorbe de feu en excès ). Du **Nez** qui faut laver au **Lota** avec de l'eau tiède, une pincée de sel de mer, quelques gouttes d'huile de sésame, et quelques gouttes d'huile essentielle d' eucalyptus. Les **9 émonctoires** sont à soigner et laver : 2 yeux, 2 oreilles, 2 narines, bouche anus et sexe.

Un problème d'émonctoire se traduira par un état infectieux permanent. Rhumes, gripes, affections virales et bactériennes, bref par une déficience du système immunitaire permanent.

La qualité du Shen Blanc se stimule par de longues apnées ou des séances yogiques de respiration ( pranayama et naad yoga ) et par le massage de la poitrine, de la ceinture scapulaire et du bas ventre et le mouvement yogique du bassin, hanche, coccyx, dans la relaxation de la nuque et des genoux.

Si quelques uns de ces éléments résonnent bien en toi, te voilà mûr( -e ) pour une mono-diète Métal :

**Mono-Diète et Nettoyages Corporels d'Automne  
/ Temps Premier du Métal – Vision d'Age d'Or  
à faire du 7 octobre jusqu'au 5 novembre**

**Les Mono-Diètes « Métal» d'Octobre: Marche à Suivre**

Les diètes Métal se pratiquent du début octobre à début novembre, idéalement du 7 octobre au 5 novembre.

**1 . Diète en Mode Libre :**

Elle sont composées d'une céréale ( riz, avoine, millet ), d'un légume - racine ( de couleur blanc crème à jaune - beige ), d'un légume vert ou jaune clair, d'un jus de fruits ou de légume frais ( de couleur blanche, jaune ou verte ).

Plus les diètes doivent travailler sur des blocages, des croyances ou des fixations mentales, plus elles seront longues et devront être jaune claire ou voir même virer au blanc. Si les diètes sont brèves, si elles doivent vous permettre de faire face à des excès de feu, elles seront alors vertes, voir même virer au brun - orangé, si la météo devient trop fraîche, .Elles ne contiendront que des aliments longuement mâchés et des jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés.

De façon générale on boit un verre d'eau tiède après les ablutions du matin, puis vers 6h00 on boit très lentement un jus de fruit ou légume. A 9h00 on prendra le vrai repas émotionnel. De façon générale, on ne boit pas en mangeant, et on ne mange pas le soir. Ne jamais manger plus que ce que le bol de ses mains peut contenir. Ne jamais se coucher régulièrement après 22h00.

« Mange les liquides, et bois les solides »

**Liste des Ingrédients pour alimenter le Métal :**

**Légumes :**

Oignon, Ail, Gingembre, Echalote, Radis Noir, Poireau, Navets, Concombre, Courgettes,

Epinards, Laitue, Tofu, germes de Soja, Champignons Blancs, Pousses de Bambou, et Légumes Séchés

**Fruits :**

Amandes, **Pommes**, Pruneaux, Noix, Pistaches, Figs Fraîches, Poires, Dattes

**Salades :**

Salades douces : doucette, laitues iceberg, salade chêne

**Céréales ( toujours à tremper avant la cuisson ) :**

**Riz Doux**, Avoine, Millet Jaune, Orge

**Légumineuses :**

Haricots blancs

### **Epices, Condiments & Herbes :**

Ciboulette, Coriandre, Thym, Poivre, piment de Cayenne, Menthe Poivrée, Moutarde, Gingembre

### **Boissons :**

Thé vert, cidre, moût, komboutcha

Jus de Légumes : Carotte + Céleri, Citron

Jus de Fruits Jaunes et Verts, Raisins, Pommes

## **2. Diète Métal en Mode Imposé :**

Commencer par 2 jours de kitcheree

Ensuite on va commencer une diète verte basée sur des légumes verts, et des légumes racines.

Ces légumes tu vas les consommer à la vapeur, puis saisis dans la poêle. Garde le jus des légumes et bois-le, quelques minutes avant de manger les légumes solides. Fais-le pendant 3 jours.

Puis 3 jours après mélanges dans ton alimentation des légumes verts, des salades de crudités vertes.

Puis pendant 3 jours, manges que des crudités et des fruits verts ( pommes ).

Puis pendant 3 jours, manges que des pommes, jus de pommes et jus de légumes racine.

Reviens aux légumes vapeur en 3 jours.

Reviens tranquillement à l'alimentation kitcheree .

Le principe fondamental est la progression :

Kitcheree :	2 – 3 jours
Légumes Verts :	3 jours
Légumes Verts et Salades :	3 jours
Crudités vertes et Fruit verts	3 jours
Pommes Vertes ou Dorées	3 jours
Légumes Vets	3 jours

Kitcheree	2 jours
-----------	---------

Puis on sera prêt pour la diète du Temps Second du Métal

**Exemple : Diète Métal pour le Traitement du Système Immunitaire : 14 jours**

**06h00** : 1 Verre de Jus de Citron et Komboucha

**09h00** : Infusion Camomille ou Thé Bancha ou Thé Vert  
Cure de Vert ( verts si météo douce, jaunes si météo fraîche )

**12h00** : Cure de Vert

**14h00** : Infusion Camomille

**16h00** : Cure de Vert

**18h00** : 1 Verre de Jus de Citron et Komboucha  
Cure de Vert

**20h00** : Infusion Camomille ou Thé Bancha ou Thé Vert  
Cure de Vert

**Mono-Diète et Nettoyages Corporels d'Automne  
/ Temps Second du Métal – Se laver de sa Noirceur  
à faire du 5 novembre jusqu'au 20 novembre**

La diète blanche est une tradition à la fois nordique, asiatique et himalayenne. Elle célèbre la saison d'automne dite du « Métal », cette saison est symbolisée par la couleur blanche. Blanc comme le tigre des neiges, l'un des plus grands prédateurs qui ait existé précédemment sur cette terre, il représente l'ensemble de nos peurs irrationnelles, de nos maladies, de nos contentieux non réglés et de notre déclin dans ce malaise. Blanc comme la « Dame Blanche » Vénus, qui représentait la beauté, la séduction du dernier souffle. Blanc comme la lumière, blanc comme le teint de l'innocence et de la pureté, blanc comme le froid implacable qui vient, blanc comme le vent qui siffle dans les bois, blanc comme la lumière, blanc comme un moment figé pour l'éternité ....

Est-tu prêt à cela ? Non ? Alors tu dois faire cette diète !

Tiens un journal, écoute-toi, observe-toi et grandit dans l'énergie de la blancheur .... Cette diète se pratique pendant 10 jours au moins et doit être terminée avant le 23 novembre, qui marque une bascule astrologique importante dans l'année, celle de l'arrivée énergétique de l'hiver tout proche, celle du froid et des privations. Le principe est simple ne manger que du blanc, toujours servi chaud, fraîchement apprêté, et éviter tout condiment doux, acide ou piquant. Profiter du sauna, ne jamais avoir froid plus de 3 minutes, laver la peau en ouvrant ses pores, toujours se couvrir, se comporter dignement, ne jamais se plaindre lamentablement ou faire piètre figure, devenir et rester authentique, vrai..... Méditer, faire le bilan, marcher au frais en pleine forêt, éviter le stress et les confrontations inutiles, chercher un vrai sens à sa vie, aborder les sujets « délicats » ou « tabous » en toute innocence et ouverture.

Ose ....

Cette diète permet de se défaire des poids morts, des boulets, elle permet de « faire enfin le deuil » et de redevenir léger. Elle permet de se défaire de la tristesse, de l'agressivité, de l'attachement, de la peur de manquer, de la peur de n'être pas prêt à affronter les événements uniques de vie, Elle amène la présence du Soi en soi.

**Mode d'emploi de la diète blanche :**

Le matin commence par le nettoyage des émonctoires, et tout particulièrement par les portes des 5 sens : le nez, la bouche, les yeux, la peau et les oreilles.

Le nettoyage des orifices se fait à l'eau tiède, dans le silence, la douche est longue et tiède, et se fini par une note froide, stimulante et dynamique qui va saisir la peau. Avant d'absorber une quelconque nourriture, boire une tasse d'eau fraîchement bouillie et attendre une quinzaine de minutes au moins

La nourriture du matin est un bol de riz doux et complet, celui qu'on utilise en macrobiotique pour les gâteaux de riz « mochi ». Il aura trempé toute la nuit, sera douché à froid 5 fois pour enlever l'acide, les fermentations et les impuretés, puis lavé, ébouillanté à l'eau fraîchement bouillie au moins 3 fois, et passé au tamis, pour qu'il n'y ait plus de mousse en surface.

On le fait légèrement dorer 3 minutes dans la poêle, avec de l'huile de sésame noir ( ou blanc à défaut de trouver du noir ), on le couvre d'eau bouillante, et on le laisse une heure, sur la plaque encore brûlante, mais éteinte, pendant 1 heure, et fermé par un lourd couvercle qu'on ne doit jamais soulever. Une heure plus tard le riz doit être sec, croquant. On le réchauffe 3 minutes à feu doux en le remuant et en ajoutant éventuellement un peu de sel de mer brut ( nagiri ou guérande ).

Servir avec du gomasio ( sésame, sel et amandes ) et une goutte de d'huile de sésame blanc.

Comme boisson idéale, une tasse de thé vert bio, si besoin de plus consistant un verre de lait d'amande ou un bol de soupe miso avec un peu de tofu grillé au tamari, quelques tranches de radis blanc et champignons blancs grillés 3 minutes avec deux trois tranches d'oignons ou ail. Le tout servi dans la soupe légèrement salée.

Et voilà pour le matin.

A midi,

- un bol de riz complet, idéalement celui qu'on utilise en naturopathie pour le riz de lait, préparé avec le trempage de 8 heures habituel, et un légume « racine » au choix :
- radis blanc, céleri, chou-fleur, fenouil, poireau
- endives et courgette ( sans la peau ) ébouillantées 1 – 2 minutes à la vapeur

Entre les repas :

- bol d'eau fraîchement bouillante
- thé vert bio
- amandes blanches ( sans la peau )
- si fringale, riz complet ou cottage cheese tiède

Le soir :

- galettes de riz complet bio ou galette de thempé
- fruits pommes ou poires pelées, cuites à feu doux, éventuellement une demi banane chauffée à la poêle
- lait d'amande ou lait de riz tiède
  - soupe de riz complet ou soupe de millet blanc
  -

Si fringale, consommer tofu et champignons blancs grillés à la minute au tamari et sésame. Tout doit être de couleur blanche ou légèrement beige, tout doit être très fraîchement ébouillanté et grillé, chaud, ou éventuellement tiède. Toute nourriture doit être consommée dans le calme. Tout doit être, selon la sensibilité de chacun, salé au minimum pour bien percevoir les différents goûts.

Attention votre corps va entrer dans un processus de transformation, il va se précipiter sur les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments de la diète et de toutes les entorses à la diète. Vous entrez dans votre processus de programmation corporels, les produits que vous ingérez maintenant vont rester potentiellement longtemps dans votre corps ( minimum 9mois ). Ne prenez que des produits bio hors doute, consommez dissocié, prenez tout en petite quantité, faites attention à vos pensées, émotions, réactions, elles deviennent aussi une nourriture pour le corps. Mangez en petites quantités, mangez une chose après l'autre, mâchez lentement, mangez plus souvent si besoin est, mais mangez peu à la fois, ....mangez en conscience ....

**Rappels importants :**

Attention, dans le cadre d'une mono-diète, les exceptions sont plus pénétrantes qu'en temps normal. Si tu craques, si tu cèdes, choisis par ton intuition, par l'intelligence de ton ventre, un produit ultra-sain et hors doute, bien sûr, car il va vraiment s'imprégner en toi.

Tout doit être cuit en finesse et en profondeur, la nourriture doit garder sa consistance et forme initiale. Cela nécessite beaucoup d'attention. Tout doit être mangé tempéré ( ni bouillant, ni froid ), diminue progressivement les doses de sel et tamari, jusqu'à la limite de ce que tu peux accepter.

Ne prépare de la nourriture que pour 2 jours à l'avance. Après 3 jours en cave ou au frigidaire, l'énergétique de cette nourriture change, s'effondre de moitié. Les ferments changent le PH et l'énergie vitale trop fortement après 3 jours.

Evite les boissons trop froides, évite le thé noir et le café, évite les alcools, les sodas. Consomme de l'eau de source alcaline, du thé vert ou bancha, du komboucha.

A bientôt ... Rendez-vous dès le 10 octobre, avec une autre énergie vitale, celle de la saison du Métal ...

A tout bientôt, j'espère.....