

**Mono Diète de l'Été Indien ( septembre ), la forme pure et courte  
selon la vieille tradition yogique du Nord de l'Inde.**

**- Nettoyages corporels et préparation aux grands travaux d'octobre**

Le kitcheree est un des mets traditionnels du Nord de l'Inde. Il est avec le dal, la nourriture « terre » idéale pour un occidental qui a besoin de se désacidifier en conservant une balance nutritionnelle très riche et équilibrée.

Il existe mille façons de faire le kitcheree. Le kitcheree est en fait, un plat composé cuisiné de céréales et de légumineuses, relevé avec des condiments Pitta (= Yang ), mais celle qui vous est conseillée ici, est celle qui est composée de 2/3 de riz bio trempé et de 1/3 de mungo beans trempés ( attention, trempés ne signifie pas germés ! ). Quand les protéines du riz se mélangent chimiquement et à chaud aux protéines des légumineuses, elles forment un nouveau complexe protéique et moléculaire aussi riche et calorifique que les protéines animales ( viande et produits laitiers ) !

Le riz est trempé au moins 8 heures, lavé à l'eau froide au moins cinq fois, ébouillanté ( lavé de toutes ses mousses de cuisson à l'eau bouillante ) au moins trois fois pour le séparer de ses poussières, de ses coques et de ses fermentations acides.

Il sera ensuite cuit à l'étouffé dans une poêle, pendant à peine 15 à 20 min à feu ultra doux ( sur une cuisinière électrique, on arrête la plaque et on laisse la poêle sur la plaque ).

Les mungo beans quant à eux, sont trempés au moins 12 heures, lavées 3 fois à l'eau froide, puis ébouillantés au moins 5 fois, jusqu'à ce que plus aucune mousse blanche n'apparaisse à la cuisson.

Ils seront après cuits à feu doux pendant 20 à 25 min.

On crée le mélange de riz et de céréales que vous décidez consommer, les 5 dernières minutes de la cuisson.

Mangez dans le calme, mâchez longuement.

La mono diète dure une lunaison, soit 28 jours, plus 12 jours d'observation, soit 40 jours, comme le veut la technique de quarantaine utilisée par les marins pour observer tous les cycles toxiques bactériens et microbiens en cours.

Pendant ces 40 jours, le corps va se débarrasser de ses toxines par vagues, la première d'abord aura lieu les 3 à 5 premiers jours de la mono diète, puis les autres vagues suivront, tous les 7 à 10 jours, purgeant l'intestin, les ligaments, la lymphe, les articulations et les cartilages, le système cardio-vasculaire, la peau.

Le mental ( niveaux intellectuel et émotionnel ) va être également sollicité et purgé.

Si la pratique des techniques de Yoga de Terre que nous pratiquons ensemble, démontrent une trop grande acidité de ton corps, spécialement par une trop grande rigidité du bassin, du bas du dos, des arrières-cuisses, des genoux et des reins, il faudra commencer la mono diète par un stricte 100% de riz bio complet pendant 10 jours, puis passer progressivement, pendant les 30 jours suivant, à 60% de riz 40% de mungo beans, avec peu ou pas de condiments, si vous ne pratiquez aucun yoga ou activités sportives ( beaucoup de condiments sont yang et provoquent de l'acidité qui peut sortir de notre corps que par les émonctoires de la transpiration et de l'urine suscitées par des activités physiques toniques ou par un yoga respiratoire intense et profond ( pranayama ).

Si votre corps réagit bien, prenez tout de suite le rythme 60% riz et 40% mungo beans, pendant 10 jours puis progressivement ouvrez sur une variété de 60% céréales trempées et de 40% légumineuses trempées.

- Les céréales bio acceptées sont : riz brun, sarrasin, millet, quinoa, amarante, ( évent. épeautre et boulgour ), le blé est à éviter pour organismes déjà trop acides qui font trop peu d'activités physiques.
- Les légumineuses acceptées sont : mungo, belluga, dupuys ( lentilles vertes ), corail, lentilles vertes larges (dal)
- Les boissons adaptées sont : eau peu minéralisée, infusions de thé vert bio, camomille, verveine. ( pas de thé noir, pas de café, pas de sucre, pas de lait )
- Le sel à utiliser avec parcimonie est soit nilgiri, ou guérande, et bien sûr tamari bio, gomasio ( sésame, sel de mer, amandes et cumin )
- Les plantes ( fraîches ou sèches ) à utiliser avec parcimonie sont : basilic, thym, persil, coriandre, romarin, origan.
- Les condiments bio ( uniquement pour les adeptes d'un yoga intense): garam masala, turmeric, curry, coriandre, poivre noir, cannelle et oignons, ail, gingembre dorés à l'huile de sésame.
- Les huiles bio adaptées sont : sésame ou courge ( pas plus d'une cuillère à thé par bol de riz )

Après ces 40 jours, nous passerons en « mono diète verte » d'une semaine.

On ne mangera que des aliments verts et des boissons vertes

- Si votre corps vous semble fragile, prenez uniquement des légumineuses vertes.
- Si votre corps vous semble stable sans plus, prenez une nourriture verte crue ou à peine ébouillantée.
- Si votre corps vous semble en pleine forme, entreprenez le jeûne liquide stricte, soit : jus de légumes verts ou jus de raisin vert

En cas de doute, appelez-moi, si votre corps montre des carences ou si votre mental s'affole, car il pourrait par l'anxiété produire des acides, ruinant tous vos efforts diététiques. On pourrait alors précautionneusement introduire après consultation, un jour de break jus de fruits ou légumes verts tous les 10 jours dans la mono diète kitcheree. Mais avant tout, appelez-moi.

Votre corps sera à la mi-octobre parfaitement prêt pour la saison de l'automne, pour le yoga et les pratiques d'automne. Vous toucherez les fruits de cette mono diète en été prochain, 9 mois est le temps de gestation des grands projets et des grands travaux du corps humain.

Offrez-vous ce cadeau !

Attention, cette technique puissante est proposée à ceux qui font un travail progressif et intense de kundalini yoga ou d'acupressure selon la méthode de notre institut. Pour les autres, veuillez nous contacter et faire avec nous un check-up d'entrée avant d'entreprendre quoi que soit. Merci

A bientôt ...