

**Mono-Diète et Nettoyages Corporels d'hiver**  
**/ Temps Premier du Cycle de l'Eau – La Quête des Nourritures Essentielles**  
**à faire le temps d'une Lune, du 24 novembre jusqu'au 24 décembre**

L'Hiver, saison dite « **le Temps de l'Eau** », est dans le cycle de l'année, la période la plus longue et la plus riche en ressentis et émotions. Elle est répartie en 4 Temps d'une lunaison chacune. La saison commence à la Pleine Lune du 24 novembre et se terminera à la Pleine Lune et l'Equinoxe du Printemps, du 21 mars. Toute cette phase du Cycle est dédiée à l'introspection, à la compréhension, à la célébration et à la mobilisation des énergies intérieures : Instincts, destinée, manques, besoins, peurs, refoulements, attractions, énergies de l'inconscient y seront plus évidents et plus cernables. L'énergie suscitée par nos besoins, nos pertes, nos deuils, nos vides intérieurs, l'image de la mort et le jeu de la séduction est infiniment plus puissante que l'énergie de notre force de volonté propre et consciente. Nous allons donc devoir nous connecter à cette énergie intérieure, surfer avec elle et éviter de la subir. Le Temps de l'Eau est consacré au magnétisme qui nourrit nos pulsions, nos émotions, nos fantasmes, nos rêves et nos prétendus besoins, que rien ne pourrait assouvir. Le besoin de séduire, et d'attirer à soi. L'envie de prendre ses désirs pour des réalités, de se préoccuper plus de ce à quoi on aimerait ressembler, à défaut de se soucier de savoir qui on est vraiment.

L'Eau et son Energie symbolique la Lune, est la source magnétique qui nourrit la Sexualité, la Spiritualité et notre relation avec la Mort. Pour la quasi totalité d'entre nous, la vraie Mort est l'incapacité de séduire autrui, d'être désiré, d'être irremplaçable ou à défaut, simplement d'attirer l'attention en montrant son utilité. A force de courir après ce à quoi on aimerait ressembler ou attirer, on essaie de fuir les échéances inéluctables de la mort et de la réalité de notre être physique. Cela crée des délires, des égarements, des fantasmes, des hallucinations, des dépendances, des vices et des maladies qui rendent l'idée de la mort encore plus insupportable et le ressenti de la vie encore plus virtuel.

Sans la mort, et la peur qu'elle suscite à notre inconscient, il est fort à croire que peu d'entre nous serait intéressé à la Spiritualité ou au véritable Amour de l'Autre.

Tant que notre inconscient pense que l'Autre, qu'un Autre que nous-même, aurait ne serait-ce, qu'un début de solution pour nous sortir des griffes de la Mort, de la Laideur, de l'Ennui et de l'Abandon, nous serions intéressés à séduire cet Autre et à se l'approprier. A ne pas connaître son Essence, nous sommes incapables de découvrir nos vrais besoins. A ne pas connaître ses vrais besoins, on essaie de reproduire ou de répondre convulsivement aux besoins des autres. Ces pseudo besoins deviennent pulsions, transferts et mirages.

A vivre des besoins et des manques que ne sont pas les siens, la Mort devient encore plus terrifiante que ce qu'elle n'est effectivement. Nos besoins « importés ou copiés » deviennent insatiables, impossibles à combler, la mort devient de plus en plus puissante, la vie devient un mystère, à la hauteur et à l'étendue de notre Ignorance.

Le Temps de l'Eau célèbre un espace-temps pendant lequel on fait table rase des tracas du monde extérieur, pour se plonger dans l'introspection et le monde intérieur.

En hiver, seul la découverte de son vrai monde intérieur peut nous sauver du froid de cette saison. L'hiver nous demande de nous simplifier à la recherche de notre essence, l'hiver teste notre amour prétendument inconditionnel. L'hiver nous ramène à notre stade oral, le temps où nous voulions associer identité, désir, amour, possession et consommation.

Le vieux bouddhisme tantrique et shamanique voyait en la saison l'Eau, l'union enflammée du couple divin esprit – énergie, de l'esprit du Ciel Etoilé, le « **Shen Bleu Nuit** » ( l'Entité divine à l'origine du Monde, la philosophie indienne l'appellera **Vishnu** ou parfois **Krishna** ), et de l'énergie tentatrice de la **Dakini** ( sorte de succube / démon céleste dansant ) appelée la « **Karma Vert Turquoise** » ( Vert de l'Envie, de l'Ambition, de l'Impatience et de l'Hyperactivité qui l'habite. Bleue de la sexualité, de l'empathie et de la capacité de tout accomplir quelle incarne. Turquoise de par son Energie de Guérison dont elle rayonne ). Karma est l'énergie à la source de tout accomplissement, tout engagement ou de toute vision du monde. Karma plie le cours des choses, intercède en ta faveur, selon les besoins ou les manques que tu lui manifestes, au delà de toute considération morale. Karma te lie par l'incarnation aux désirs et douleurs du monde que tu as choisi.

Elle représente le Nombre **2** et le **10**. Elle vit en totale subjugation du Shen Bleu Nuit, dans lequel elle voit, le Père Ultime, l'Origine du Monde. Elle lui voue une passion extrême sans limite et sans alternative. Attachée au désir et à l'envie de faire, elle est sans cesse agitée et pressée. Elle représente la pulsion aveugle de la vie, du mouvement de cette Roue de la Vie qui tourne et qui finit par t'écraser..

Le Shen Bleu Nuit ou **Noir** est l'esprit du **Ciel Etoilé**, il est souvent représenté par un grand animal cornu ou à carapace, tel que la tortue géante, l'orignal, le cerf, le rhinocéros. Il représente la force de vitalité des êtres qui vivent longtemps. Ils nous donnent un goût d'éternité. Il est une sorte de vaisseau de l'espace vivant.

Il est représenté parfois en Bleu Nuit ( paternité et distance ) parfois en Noir ( fertilité et mort ). Omnipotent, il est la **Porte des Etoiles**, la force première de Vie, le Mystère de la Vie et de la Mort, la Source de la Sexualité et de la Spiritualité.

Dieu Eternel certes, mais Vivant et Sexué. Il est l'Alchimie du Rein, le banquier de la Vie qui octroie un prêt sans renouvellement possible.

Il est le **Nombre 1**, le **2** et le **11**, le permanent, l'essence ( 1 ), le mouvement, le désir ( 2 ) qui mène à la mort ou à l'éternité ( 11 ). Le **1** est le **Colonne Vertébrale** tout le système porteur, ossature, muscles et ligaments. Le **2** est le **Système Lymphatique** et **Glandulaire**, les **Reins**, la **Vessie**, la **Moelle épinière**, la moelle des os et l'appareil sexué. Le **11** est l'**Elixir de Vie** par utilisation judicieuse du **Sexué** et de l'**Hormonal**, ou la mort par excès ou ignorance du même processus.

Le Shen Bleu Nuit représente la relation, les peurs, les désirs de combler le manque. Il est initiateur du mouvement vital dans le corps, et participe activement au processus d'élimination et de détoxé par les fluides. Mal géré, il représente sa relation aux **Peurs**, aux **Désirs**, à la **Puissance** et se manifeste par la **Témérité** ou l'**Angoisse** et la **Panique**. Bien géré, il représente le **Savoir**, la **Conscience du**

**Vivant.** Tout dérèglement du système rénal provoque une baisse du système immunitaire, une grande dépression, une fatigue permanente, un non intérêt aux choses du sexe et l'impotence. Il affecte et étouffe le Feu en soi, l'envie de vivre, l'envie de challenger sa vie. Il est nourrit par le Métal, la vision au delà de la Mort et des Peurs, au delà des obstacles et des sacrifices. Il est l'expression : « Je peux le faire », il est la Transcendance.

La peur d'être **brisé, démembré, castré, vampirisé, dévoré**.....fait partie de ses tendances morbides, ainsi que la peur de mourir avant d'avoir participé au cycle de la vie.

La mauvaise qualité du Shen Bleu Nuit se manifeste aussi dans la détérioration du système **auditif**, du nerf **sciatique**, des **sinus**, des affections **urinaires**. Il apportera alors son cortège de rhumes, gripes **crampes** dans les mollets, coups de reins, maux de nuque, maux de têtes, **migraines**.

Rechercher, comprendre et collecter les énergies précieuses de vie ...  
....voilà le thème du **Temps Premier du Cycle de l'Eau**.

Dans la tradition chinoise, le Cycle de l'Eau est le Temps dédié à l'Ame-Esprit de la **Reine**, la souveraine qui règne sur le ressenti et les besoins de son peuple. Elle représente l'empathie avec les attentes et les motivations de ses sujets, le soin de leur besoins charnels et la compréhension de leur besoins spirituels.

L'hiver est le moment, dans la tradition du bouddhisme tantrique, de se préoccuper en nutrition et en conscience, de la **Quête des Nourritures Essentielles** :

enzymes, oligoéléments, omega3, antioxydants naturels, sucres lents.  
En hiver nous trouvons ces éléments dans certains produits fermentés, dans certaines épices, dans certains fruits secs, dans certaines graines et haricots, dans certains poissons et crustacés, dans certains oléagineux et dans certaines algues.

En voici un premier volet dédié tout spécialement au Temps Premier de l'Hiver.

Le Temps Premier est dédié à la récolte des énergies précieuses et essentielles, comme par exemple des « **enzymes** », produits par la fermentation artisanale de produits nutritionnels, comme le soya, le riz, le sel de mer ( par la saumure ), les algues, les prunes, le sucre de betterave, etc,... tout en évitant la consommation massive des toxines libérées par toute matière vivante stockée, des gaz azotés dites les « **purines** ».

Les purines se trouvent spécialement dans les produits séchés ou torréfiés, puis trempés comme le thé, le café, les graines germées sans maîtrise et hygiène, les légumes séchés ou conservés sans bonne isolation de l'oxydation de l'air.

On va en retrouver également toutes les viandes fraîches ou séchées, et dans tous les produits laitiers fermentés à l'air libre, dans toute matière vivante en macération ou décomposition.

Pour les praticiens expérimentés le Temps Premier du Cycle de l'Eau est l'occasion de pratiquer pendant une lunaison une monodiète orange pour calmer l'énergie verte qui nous rend téméraire, ainsi que qu'une monodiète brune pour calmer le blanc extrême et glacé dans nos sentiments.

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

**Mono-diète Orange de décembre :**  
**Stimulation de l'Énergie Tantrique de Vie, soins des Reins**  
**à faire du 9 novembre jusqu'au 24 décembre**

**Les Mono-Diètes « Eau » de fin Novembre et Décembre :    Marche à Suivre**

Les diètes du Premier Cycle de l'Eau ne se pratiquent plus au delà du solstice

**1 . Diète en Mode Libre :**

Elles sont composées d'une céréale ( riz, seigle, graines germées, sésame, maïs, sarrasin, dal, fèves, pois chiches ), d'un légume – racine ou haricot ( de couleur blanc orange ou brun ), d'un légume orange ( courges, courgettes, carottes ), d'un jus de fruits ou de légume frais de couleur orange ( carotte, orange ).

Plus les diètes doivent travailler sur des blocages, des croyances ou des fixations mentales, plus elles seront longues et devront être brun - orange ou voir même virer au jaune. Si les diètes sont brèves, si elles doivent vous permettre de faire face à des excès de feu, elles seront alors oranges, .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 l'Eau :**

**Légumes :**

Courges d'hiver, Courgettes, Soja, Céleri, Pois Mange Tout, Racines, Lentilles, Pomme de Terre, Choux, Algues

**Fruits :**

Châtaigne, Châtaigne d'eau, Fruits à Coquille ( Amandes, Noix, Cacahouètes, Noisettes ), Fruits à peau épaisse ( Orange, Mandarine, Pamplemousse )

**Salades :**

Endive, Soja germé, Carottes, Céleri, Algues

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

Riz Doux, Riz Mochi, Maïs, Sarrasin, Seigle

**Légumineuses :**

Haricots Blancs et Noirs, Azukis beans, Lentilles Corail, Pois Chiche, Cœur de Lotus

**Epices, Condiments & Herbes :**

Ail, Oignon, Tamari, sauce soja, sel himalayen

### **Soupes :**

Miso de Soja ( Clair ou Impérial )

Crème de Riz, soupe de Courges

### **Boissons**

Thé vert, Thé rouge, Komboutcha

Camomille, Verveine

Jus de Légumes : Carotte + Céleri, Citron

Jus de Fruits : Orange, Citron, Pamplemousse

## **2. Monodiète Orange d'Hiver en Mode Imposé :**

La technique nutritionnelle de décembre pour affronter le froid qui vient et ses peurs de manquer, est basée sur l' »**Orange, Source de Vitalité** », particulièrement présente dans le riz doux et la courge, le mélange goûteux et calorifique du salé – sucré :

### **- Matin et Midi:**

Riz doux & Légumes Racines et Courges

Le riz est trempé pendant au moins huit heures, lavé régulièrement pendant ce temps à l'eau froide. Puis on passe le riz au tami. On le verse à sec dans une poêle bien bouillante avec un peu d'huile de sésame, on fait dorer le riz 3 minutes sans le faire brunir, puis on verse de l'eau chaude, on passe le riz au tami, ainsi 3 fois de suite, puis on rajoute un peu d'huile de sésame ou de maïs doux bio, une pincée de sel, on ajoute de l'eau bouillante jusqu'à inonder totalement le riz, sans plus .

On couvre le tout, on arrête le feu, et on laisse cuire le riz une heure sur la plaque.

Servir avec du gomasio et algues aramé, un zeste de cannelle ou noix de muscade

Les courges sont cuites séparément. On utilise de préférence les courges oranges d'hiver, les courgettes, les carottes anciennes ( qui sont presque jaunes et très goûteuses ), les légumes racines ( daikon, pommes de terre de montagne, dardane, céleri ). On les coupe en dés, on les verse dans la poêle avec un filet d'huile de sésame noir, on les cuit à grand feu pendant 3 minutes, puis on rajoute un peu d'eau bouillante pour cuire à la vapeur et à l'étouffer. Couper le feu rajouter un peu de tamari. Laisser cuire à couvert, les légumes vont finir pratiquement confits dans le brun du tamari, mais rester croquants. Rajouter un peu de curry doux, un peu de sésame, coriandre ou persil frais.

Si tu dois faire face à de grandes activités physiques ( kundalini yoga, yoga taoïste, ashtanga yoga, taichi, sports de combat ), cuire dans une troisième casserole, ail et oignons coupés en fine tranches, gingembre frais et râpé. Dorer le tout sans brunir à l'huile de maïs, rajouter du garam masala, du cumin, de l'anis et du tamari ( ou sel de légume )

**-Soir :**

- Salade de céleri, ou de carotte, ou de choux, ou de choux rouge italien, ou d'endives. Assaisonner la salade avec vinaigre de riz, de l'huile et graines de sésame.
  
- Soupes faites avec des produits frais et de qualité maximale, pas de recyclage de restes de la semaine. Cuit peu, bien et fraîchement préparé :
  1. soupe de poireau avec : 3/4 poireau et 1/4 pomme de terre.  
Rajouter lait d'amande, poivre blanc et tamari
  
  2. soupe de courge avec : 3/4 courge et 1/4 pomme de terre.  
Rajouter turmeric, un zeste de curry doux, tamari et persil
  
  3. soupe de riz avec 3/4 riz et 1/4 pomme de terre.  
Rajouter lait d'amande, ou lait de soja ou lait de riz
  
  4. soupe tantrique avec : ail, oignon, gingembre, quelques pommes de terre coupées en dés, coriandre, piment, clous de girofle

**Fruits :**

Noisettes, noix, amandes, marrons, mandarines, fruits secs

( à consommer avec modération en dehors des repas ou en lieu et place des repas )

**Boissons :**

Thé vert, infusion de Camomille, Yogi Tea ( épices, gingembre et racines, mais sans thé ) infusion de Verveine, Kombucha

## **Nutrition d'Hiver Temps Deuxième : Les nutriments essentiels en diète ou au quotidien, pour ceux qui ne peuvent pas faire la diète Orange**

L'alimentation **japonaise macrobiotique** en particulier est riche en enzymes et en omega3 de qualité. Elle se prête donc bien à notre nutrition occidentale d'hiver.

### **Umeboshi : prunes salées ( Japon )**

Les Umeboshi est une préparation de prunes fermentées au sel de mer, c'est une spécialité japonaise, très utilisée en macrobiotique. Le premier contact est souvent aussi surprenant que le Wasabi, ou l'arabica. Les prunes Umeboshi sont riches en enzymes vitaux pour notre organisme.

### **Algues Japonaises riches en oligoéléments :**

Le **Nori** feuilles d'algues connues pour la fabrication des Sushis,  
le **Kombu** pour la confection de soupe,  
l'**Aramé** à consommer avec le riz ou en salade

### **Miso, les soupes incontournables ( Japon ):**

Le Miso est une pâte fermentée obtenue à partir de soya ou de riz brun ou d'orge. Macérée parfois pendant des mois, voir des années avec du sel de mer, de l'eau de source dans des fûts en bois bien fermés permet d'obtenir une pâte similaire à celle que nous obtenons pour la confection des bouillons de légumes. Idéalement on cuit rapidement quelques tranches d'oignons, de tofu et de champignons dans une casserole d'eau. On dilue séparément le miso dans un bol d'eau tiède. On le verse en dernière minute le miso dans la casserole de légumes. On rajoute du tamari et un peu d'algue kombu pour assaisonner et c'est prêt.

3 minutes avant de servir on peut optionnellement rajouter des « cheveux d'ange », fines pâtes translucides de soya

### **Kombucha : la boisson de longue vie ( Chine )**

Le Kombucha est une boisson populaire bienfaisante, un remède naturel obtenu en faisant fermenter du thé par un champignon qui est connu depuis 2 200 ans en Chine. Le kombucha a l'aspect d'une crêpe caoutchouteuse, c'est le résultat de la symbiose de levures et de microorganismes. Le champignon placé dans du thé vert ou noir sucré et refroidi donne au bout de 8 à 10 jours un élixir de santé fortement concentré en nutriments. Le champignon kombucha se nourrit de sucre pour produire en échange de très précieuses substances que l'on retrouve dans la boisson obtenue: de l'acide glucuronique, de l'acide gluconique, de l'acide lactique, des vitamines, des acides aminés, des substances antibiotiques, etc. La culture du kombucha est une véritable petite usine biochimique. Il est important de cultiver son propre kombucha

### **Tchai Masala : le thé aux épices ( Inde )**

Le Tchai est un thé au épices provenant d'Inde. Il en existe là-bas mille sortes différentes, c'est la boisson chaude proposée dans toutes les rues de l'Inde. La variante qui nous intéresse provient du Nord montagneux de l'Inde.

Elle ne contient pratiquement pas ou peu de thé ( si oui ce sera du Nigiri ), et contient en abondance de la cannelle, du coriandre, clou de girofle, gingembre fraîchement râpé, anis, cardamome, miel et lait d'amande.

Utiliser des épices à l'état brut et les broyer last minute, c'est beaucoup plus riche en goût et en énergie calorifique.

### **Rappels importants :**

Attention, dans le cadre d'une monodiète, 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 24 décembre, avec une autre énergie vitale,  
le Solstice d'Hiver et celle du Temps Troisième du Cycle de l'Eau