

**Mono-Diète et Nettoyages Corporels d'hiver**  
**/ Temps Tierce du Cycle de l'Eau – La Quête des Nourritures Essentielles**  
**à faire le temps d'une Lune, du 23 janvier jusqu'au 21 février**  
**( nouvelle lune au 7 février )**

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** : Sels minéraux, enzymes, ferments, oligoéléments, acides gras poly-insaturés ( omega-3 ), antioxydants naturels, sucres lents. En hiver nous trouvons ces éléments dans certains produits séchés que nous faisons tremper :

**1<sup>er</sup>** dans certaines plantes séchées et condiments, dans certains fruits secs, dans certaines graines et haricots trempés, dans certains oléagineux, dans la levure de bière, dans le levain, dans certains fromages de brebis secs et fermentés

**2<sup>e</sup>** dans des produits animaux frais tels que :

dans certains poissons et crustacés frais, certains poissons fumés

**3<sup>e</sup>** dans des boissons à base de fruits, de thés, ou d'infusions fermentées tel que komboucha, kéfir, gengko, bière artisanale et cidre bouché

**4<sup>e</sup>** dans certains vinaigre bio de riz, de prune umeboshi, de balzame, de framboise, de pomme

**5<sup>e</sup>** dans certaines algues, dans certaines graines germées, céréales germées, et dans certaines jeunes pousses

Voici un autre volet dédié tout spécialement au Temps Tierce de l'Hiver.

Le Temps Tierce est dédié à la récolte des énergies précieuses et essentielles des « **ferments** », produits initialement ingurgités pour protéger le corps du vieillissement. La plupart des ferments sont des médicaments essentiels à prendre régulièrement avec conscience pour lutter contre la surabondance oxydante des radicaux libres.

Dans leur présence excessive, les radicaux libres s'attaquent à notre code génétique, et font que notre organisme cellulaire se réplique, se multiplie en multipliant les erreurs de copie, augmentant ainsi sa déficience, sa baisse immunitaire au lieu de son maintien ou de son évolution. Les antioxydants permettent de limiter les dégâts.

La montée en flèche des radicaux libres dans notre organisme est souvent synchronisée avec le ressenti de la dureté de l'hiver, le ressenti de la vieillesse, du stress. Ajoutons à cela, la pollution atmosphérique, combinée avec une mauvaise oxygénation, le confinement dans de petits espaces insalubres, l'exposition à la fumée, au tabac, à l'alcool, à un soleil hivernal dur qui n'est plus filtré par la couche d'ozone, et à toutes les nuisances environnementales pernicieuses, et voilà l'oxydation radicale qui nous occis

Pour les praticiens expérimentés le Temps Tierce du Cycle de l'Eau est l'occasion de pratiquer pendant une lunaison une monodiète tantrique pour prévenir les déficiences métaboliques et rénales, l'augmentation des cristaux dans le corps et

minimiser la dégénérescence, la cancérisation, la psychosomatisation par le feu de la destruction intérieure.

Cette diète est la **Contemplation du Vide Intérieur**.

Si quelques uns de ces éléments résonnent bien en toi, te voilà mûr( -e ) pour une monodiète de l'Eau, Temps Tierce :

**Monodiète Tantrique de février :**  
**Stimulation de l'Energie Tantrique de Vie, soins des Reins, de la Vessie du**  
**Derme et des Glandes Endocrines, à faire du 2 février jusqu'au 3 mars**

**Les Mono-Diètes « Eau » de Février : Marche à Suivre**

Les diètes du Troisième Cycle de l'Eau se pratiquent du 2 février, jusqu'à la prochaine pleine lune du 3 mars. La phase la plus sensible et stratégique pour les pratiques tantriques est celle de la nouvelle lune du 17 février à la pleine lune du 3 mars.

**1 . Diète en Mode Libre :**

Elles sont composées d'une céréale ( **riz**, épeautre, maïs ) ou d'un légume racine ( **pomme de terre** d'hiver, topinambour ), d'un légume de couleur blanc ou légèrement vert ( fenouil, **céleri**, ail, **oignon rosé**, **choux**, chou fleur, brocoli, poireau ), d'un jus de fruits ( citron, cassis, myrtille, pomme, prune) additionné de gingembre, d'un jus de légume frais additionné de citron ( céleri, carotte ) et surtout :

**1<sup>e</sup>** d'un jus de légume fraîchement pressé comme **Ail, Oignon, Pomme de Terre** ou **Chou**.

**2<sup>e</sup>** de ferments disponibles dans le vinaigre de riz **Genmai Su**, assaisonnant les salades de carottes, céleri, endives, choux rosé italien, choux chinois, et rajouter un peu de **Levure de Bière**, ou **Gomasio** additionné de **Cumin Bio** de nos régions.

**3<sup>e</sup>** de ferments disponibles dans la purée de prunes **Umeboshi** ou **pickles**

**4<sup>e</sup>** de ferments **lactobacilles** provenant du **Kombucha**, ou de jus de fruits, de **sirop bio** ( sureau, cassis, framboise, arbousier, érable ) d'infusions ( tilleul, camomille, sureau ) traité au **Kéfir** ou au **Ginkgo**. Les jus sont additionné de citron et de gingembre. La fermentation dure 5 à 7 jours dans les mêmes conditions que le komboucha.

**5<sup>e</sup>** d'**algues** séchées puis trempées tel Aramé, Nori et d'**lode** provenat des produits végétaux de la mer et du sel de mer bio.

**6<sup>e</sup>** de concentré de **Spiruline**

**7<sup>e</sup>** de **tofu mariné** et de sauce soya **tamari**

**8<sup>e</sup>** de ferments de jus de **pommes bio** ou de **cidre bouché bio**

**9<sup>e</sup>** ponctuellement de ferments provenant d'un verre (1dl) de **bière de froment bio**. La bière de froment est à consommer comme un médicament.

**10<sup>e</sup>** ponctuellement de ferments provenant de **poisson fumé** ou séché ( truite sauvage, saumon sauvage ). A consommer un apport restreint.

Plus les diètes doivent travailler sur des blocages, des croyances ou des fixations mentales, plus elles seront longues et devront être blanc crème et basées sur le riz mochi macrobiotique ( niveau 7 ). Si les diètes sont brèves, si elles doivent vous permettre de faire face à des excès de feu, ou à l'éclaircissement du sang, elles seront alors basées sur les jus de légume frais et des crudités ( attention les crudités peuvent refroidir le corps et sollicitent l'intestin, ce n'est pas le cas des jus de légumes ). Si votre intestin est fragile, mangez chaud matin et soir, ne tentez le cru qu'à midi.

Les diètes 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 de légume. A 9h00 on prendra le vrai repas émotionnel et chaud. A midi les crudités, les salades, les légumes marinés dans du vinaigre de riz ou de pomme bio. Les jus d'oignon, d'ail, ou de chou, se consomment 15min avant les repas, ou avec les crudités de midi, si vous ne mangez que des crudités. De façon générale, on ne boit pas en mangeant, et on ne mange pas le soir après 8h00. 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 »

La phase de février est idéale pour les cures de jus de citron ou de sirop d'érable. Il faut leur consacrer jusqu'au début du printemps ( après le 21 mars ), au moins une journée par semaine. Pendant cette journée, faites un jeûne liquide de :

**1<sup>e</sup>** sirop d'érable dans du thé chaud mais pas bouillant et une pincée de piments et poivre

**2<sup>e</sup>** cure de citron, un citron en lieu et place de chaque repas, additionné de gingembre, et si la météo est trop froide d'un cuillère de miel bio.

**3<sup>e</sup>** cure de jus de Breuss ( 3/5 betterave rouge, 1/5 carotte, 1/5 céleri et un peu de jus de radis noir ou de chou )

Les experts ou les habitués de cette pratique ( les jeûnes liquides ) pourront se lancer dans 3 jours de diète ( idéalement le week-end quand on ne travaille pas ), voir plus tard jusqu'à une semaine. Pour plus d'infos veuillez me consulter.

La période de février et mars est également idéale pour les cultures en ferments de **kéfir** et de **ginkgo**. Veuillez me contacter pour plus d'infos.

La période de février à mars est propice au **sauna**. Elle est également propice à la consommation **d'argile verte** pour nettoyer tout le système digestif.

La plupart des affections virales peuvent à cette période se soigner avec quelques gouttes par jour d'**huile de cumin noir** en provenant d'Afrique Nord

## Liste des Ingrédients pour alimenter l'Eau du Troisième Cycle :

### Légumes :

Céleri, Choux, Choux Fleur, Choux de Bruxelles, Betteraves, Navets, Algues  
Ail, Oignon, Gingembre

**Ail** : on dit de lui qu'il prolonge la vie par ses propriétés antiseptiques, il abaisse la tension circulatoire, baisse le taux de sucre dans le sang. Il traite presque tous les problèmes de peau, les glandes endocrines, le foie et le pancréas. Reconstituant général, il fait baisser le taux de cholestérol, et soigne la quasi totalité des affections cardiovasculaires

**Betterave** : anti-anémique, anti-grippal, contre les névrites, fontaine de jouvence

**Carotte** : régulateur intestinal ( pectine ), dépuratif pour le foie et la vésicule biliaire, anti-affection pulmonaires et toux, préserve de la carie dentaire, soigne la vue.

**Céleri** : reconstituant, contre la fatigue , le stress, le surmenage, la déminéralisation, activateur de la digestion, stimule le système rénal, anti-rhumatismal, aphrodisiaque, anti-pelliculaire, guérit de l'extinction de voix, des ulcères dans la bouche, soigne la fièvre, très bon cicatrisant.

**Châtaigne** : il soigne les varices, les plaies, les contusions, anti-hémorroïdes, il soigne les diarrhées, il est anti-inflammatoire

**Chou** : riche en vitamines reconstituantes, désinfectant, soigne les angines, les bronchites, les pleurésies, possède plus de vitamine C que l'orange. Il est vermifuge, soulage les douleurs musculaires, gastriques. Il guérit des piqûres, les abcès, les furoncles, la goutte, la sciatique. Soigne l'acné, les irritations de l'épiderme, les brûlures.

**Chou Fleur** : soigne les cheveux, les ongles, nettoie la peau.

**Chou de Bruxelles** : parfait anti-anémique pour l'hiver.

**Chou Rouge** : soigne les rhumes, les laryngites

**Fenouil** : calme estomac et intestins, régularise la digestion, neutralise l'acidité de l'estomac. Il est riche en vitamines et grand diurétique. Chez la femme, il régularise les règles, dégage les reins, soigne l'engorgement des seins. On le conseille comme reconstituant en post opératoire, ou après une maternité.

**Maïs** : régulateur de la thyroïde. Il est un grand diurétique et un grand anti-rhumatismal. Ces feuilles sont énormément utilisées dans la médecine amérindienne comme anti-douleur, anti-néphrétique et anti-convulsif

**Navet** : soigne de l'asthme, de la bronchite et de la toux. Il soulage les douleurs et les raideurs du corps ( décrystallisant ). Dégage la cellulite, les eczémas et les engelures

**Oignon ( topaze )** : soigne les rhumatisme, la goutte, les oedèmes, les coliques néphrétiques.

Il est antiseptique et anti-infectieux, diurétique. Soigne les insomnies. Facilite la cicatrisation des brûlures, des coupures et des plaies. Nettoie le sang, soigne le cœur. Dégage les excès de sucre dans le sang, excellent pour les personnes à tendance diabétique ou alcoolique. Soigne les migraines, les névralgies dentaires, les insuffisances rénales et la sciatique.

**Poireau** : diurétique, on l'appelle l'asperge de l'hiver, il est aussi riche en soufre que le chou. Il est un grand désintoxiquant, soulage les inflammations de la vessie et les cystites. Il s'attaque au calcul rénal, aux duretés et raideurs dans le corps. Il purifie, diurétique et laxatif

**Pomme de Terre** : riche en fer et en iode. Soigne les hépatites, les ulcères d'estomac, les attaques du feu extérieur ou intérieur. La patate est le meilleur substitut du pain. Soulage piqûres et enflures, contusions et foulures. Les patates de montagne et d'hiver sont de loin les plus saines parce que moins arrosés par des germicides

### **Fruits** :

Châtaigne, Citron, Fruits à Coquille ( Amandes et Noisettes trempées ), Fruits à peau épaisse ( Pamplemousse )

**Cassis** : soigne les rhumatismes, la goutte, les infections du système urinaire et du foie. Il est diurétique et laxatif. Il calme les maux et ulcères d'estomac. Soigne l'arthrite, réduit le taux de cristaux dans les articulations, les tendons et les muscles.

**Citron** : indispensable à la croissance, à la formation des tissus et à la cicatrisation. Purifie le sang, facilite le travail des reins, bactéricide, combat les parasites intestinaux. Il apporte des sels minéraux indispensables à la création du squelette. Il soigne l'estomac.

### **Salades** :

Céleri, Carotte, Endive, Choux, Algues

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

Riz Doux, Riz Mochi, Maïs

### **Légumes racine** :

Pomme de terre d'hiver ou de montagne et topinambour

### **Légumineuses** :

Haricots Blancs et Noirs, Pois Chiche, Cœur de Lotus

### **Epices, Condiments & Herbes ( fraîches ou séchées )** :

Coriandre, Girofle, Cumin, Poivre Noir, Gingembre  
Persil, Estragon, Origan, Thym, Romarin, Laurier, Basilic  
Tamari, Sel Himalayen, Vinaigre de Riz

### **Soupes :**

Miso de Soja ( Clair ou Impérial )  
Crème de Riz, soupe de Poireaux

### **Boissons :**

Komboucha, Kéfir, Ginkgo  
Thé Vert, thé bancha  
Camomille, Verveine  
Sirop d'Erable, Sirop d'Arbousier  
Jus de Légumes : Céleri avec Citron, Chou  
En sirop ou en concentré bio : Cassis, Framboise, Myrtille, Arbousier, Prune

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

La technique nutritionnelle de février pour vivre le Vide Intérieur, est basée sur la »**Diète Tantrique**«, particulièrement présente dans le riz doux, le chou et le céleri, le mélange goûteux et calorifique du fermenté:

### **- Matin ou Soir:**

Riz doux & Légumes Racines et Choux ( chou commun de nos régions, chou fleur, chou de Bruxelles, chou chinois )

Le riz est trempé pendant au moins **24 heures**, lavé régulièrement au minimum toutes les 6 à 8 heures à l'eau froide. Puis on passe le riz au tamis et on le rince. On l'ébouillante 3 fois à l'eau « frissonnante de chaleur », et on le verse dans un tamis à sec dans une poêle bien bouillante avec un peu d'huile de sésame noir, on fait dorer le riz 3 minutes sans le faire brunir, puis on verse de l'eau chaude, on passe le riz au tamis, 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 cumin, et des graines de tournesol germées ( 12heures )

Les choux sont cuits séparément. On utilise de préférence les choux, chou fleur et chou de bruxelles et le céleri ), les légumes racines ( daikon, pommes de terre de montagne, dardane ). 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, pour légèrement les griller, 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 sésame, quelques gouttes de vinaigre de riz ou de jus d'ail ou d'oignon.

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 )

**-Midi :**

Salade de céleri, ou de choux, ou de choux rouge italien, ou d'endives, ou de betteraves. Assaisonner la salade avec vinaigre de riz, jus frais d'ail, ou d'oignon, ou de chou, un peu d'huile et des graines de sésame.

**-Soir :**

- 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 riz avec 3/4 riz et 1/4 pomme de terre.  
Rajouter lait d'amande, ou lait de soja ou lait de riz
  3. soupe tantrique avec : ail, oignon, gingembre, quelques pommes de terre coupées en dés, coriandre, piment, clous de girofle

**Fruits :**

Fruits secs trempés une nuit : noisettes, amandes, noix  
( 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, Kéfir

Cette partie est identique la celle de l'Hiver Temps Premier et Temps Second

**Nutrition d'Hiver Temps Tierce :**  
**Les nutritons essentielles en diète ou au quotidien,**  
**pour ceux qui ne peuvent pas faire la diète tantrique**

L'alimentation **japonaise macrobiotique** en particulier est riche en enzymes et en omega3 de qualité. Elle se prêle donc bien à notre toute 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 22 février, avec une autre énergie vitale,  
le Solstice d'Hiver et celle du Temps Quatrième du Cycle de l'Eau