

Mono-Diète et Nettoyages Corporels d'Hiver
/ Temps Quarte et fin du Cycle de l'Eau
– La Quête des Nourritures Essentielles
à faire le temps d'une Lune, du 22 février jusqu'au 6 avril 08
(point fort à l'Equinoxe de Printemps et Pleine Lune du 21 mars)

Le Quatrième Temps de l'Hiver est le moment, dans la tradition du bouddhisme tantrique, de se préoccuper en nutrition et en conscience, de la **Dernière Quête des Nourritures Essentielles**, avant les techniques de nettoyage de Printemps (nettoyage du foie, des tendons, des muscles, de la chair, des cartilages, de la lymphe et du mental. Ces dernières nourritures essentielles sont :
Les **protéines végétales** (riches en **sels minéraux** et **vitamines rares**), enzymes (catalyseurs), ferments, oligoéléments, acides gras poly-insaturés (omega-3), antioxydants naturels. Ces produits vont stimuler la **production hormonale**.
En Temps Quarte de l'hiver, notre corps aime trouver ces éléments à partir des produits base suivant et de leurs dérivés :

- 1^{er} pois soja (mungo beans) germés ou longuement trempés
- 2^e lentilles (vertes, beluga, dupuys), légumineuses (haricots secs)
- 3^e huiles végétales (première pression à froid (lin, colza, sésame)
- 4^e dans certains plats cuisinés à base d'une céréale, d'une légumineuse et d'un légume vert de saison (**kitcheree**, **tajine** de légumes, RömerTopf) par **cuisson lente et douce** à tout petit feu dans des récipients en **terre cuite** (1 heure et demie de cuisson !) ou **poêlée de légumes** racine saisis à l'huile de sésame noir
- 5^e dans certaines graines **germées**, céréales germées et dans certaines jeunes pousses rapidement saisies à la poêle. Seitan et tempeh.
- 6^e dans certains dérivés fermentés du soja : tofu, soie de tofu, tofu fermenté, tempeh, miso de soja.
- 7^e dans certains jus de légumes, jus de pousses de céréales germées (jus de pousses de blé), jus de fruits (citron, canneberge, argousier)
- 8^e dans certains sucres d'arbres (bouleau, érable)

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

Le Temps Quarte est dédié à la récolte des énergies précieuses et essentielles des « **protéines végétales** », produits initialement ingurgités pour apporter des composants essentiels à la synthèse de l'**ADN** de nos cellules, composants que le corps a de la peine à synthétiser lui-même (**vitamines**, **sels minéraux** complexes, **omega-3**).

Correctement préparés et cuisinés avec soin et douceur, ces produits apportent tous les éléments importants des protéines animales, sans nous exposer aux inconvénients de ceux-ci : encrassement du corps, du système cardio-vasculaire, dépôt de cholestérol, produits cancérigènes créés par les graisses animales brûlées. Rappelons-nous que dans la logique nutritionnelle de la macrobiotique et de la naturopathie, la seule raison énergétique éventuelle pour laquelle on serait amené à

consommer viandes ou poissons, serait en fait crû, en tartare, en sushi, en maki, ou en cuisson « saignante ».

Pour les praticiens expérimentés, le Temps Quarte du Cycle de l'Eau est l'occasion de pratiquer pendant une lunaison une mono-diète tantrique de type terre. Pour d'abord calmer les émotions, puis d'utiliser l'**Eau** pour des saunas, de longs **jeunes liquides**, des **irrigations coloniques**, des **lavements**, des **bains de sièges**, le **lavement des émonctoirs**, le **lavage d'estomac**, le **drainage du foie**, les **lavements à l'argile verte**, pour dégager du corps tous les cristaux et les colles qui se sont installées en nous depuis au moins l'automne dernier. Notre corps va ainsi s'assouplir naturellement, se drainer et éviter les dégâts créés par la réactivation du feu intérieur, stimulé par l'énergétisation du cycle Yang, la réapparition forte du soleil et de la lumière, l'arrivée du printemps et de l'été..

Cette diète s'appelle la **Réalisation de l'Etre par le Vide Intérieur**.

1^{er} phase absorption d'une nourriture riche en protéine végétale et apaisante

2^e phase, pratique des diètes liquides, des jeûnes et nettoyage des émonctoirs

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

Mono-diète Tantrique de mars :

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

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

Les diètes du Quatrième Cycle de l'Eau se pratiquent du 3 mars, jusqu'à la prochaine pleine lune du 2 avril. La phase la plus sensible et la plus stratégique pour un jeûne, une ascèse, ou la pratique intensive de cette mono-diète tantrique est celle de la nouvelle lune du 19 mars à la pleine lune du 2 avril (l'équinoxe du printemps se trouvant en plein milieu, au 21 mars).

Quel que soit, le régime ou la pratique alimentaire dans laquelle tu as été jusqu'à aujourd'hui, début mars, il faut dès maintenant commencer la préparation aux futurs diètes et nettoyages drastiques du printemps. Les mono-diètes sont les techniques les plus efficaces (au minimum 15 jours). 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, car il va vraiment s'imprégner en toi. Prends soin de ton **ventre**, de ton **plexus solaire**, du **plexus du dos**, masse-les, ou fais toi masser. Masse tes **pieds** intensément en profondeur, marche le plus souvent possible pieds nus. Marche dans la campagne, dans les bois, en montagne, au bord de la mer, minimum 30 minutes par jour, en errant, sans but et sans agitation mentale.

1 . Diète en Mode Libre :

Les diètes du mois de mars, saison astrologique des **Poissons**, signe de **mutation**, de réflexion, de préparation au sacrifice, sont des diètes douces de **transition**, qui te préparent au jeûne liquide et aux grands nettoyages de printemps. Elles sont composées d'une céréale (**soja**, riz, épeautre, sarrasin, millet, couscous, maïs) ou d'un légume racine (pomme de terre d'hiver, carotte), d'un légume de couleur blanc ou légèrement vert (fenouil, céleri, ail, oignon rosé, brocoli, **poireau**), d'un jus de fruits (citron, canneberge, sureau, argousier,) additionné de gingembre, d'un jus de légume frais additionné de citron (racines rouges) et surtout :

1^{er} pois soja (mungo beans) germés 3-4 jours, lavés 2 à 3 fois par jour, puis sautés rapidement dans la poêle

2^e lentilles vertes, beluga, Dupuys, légumineuses (haricots secs), trempés 3 jours, lavés 2 à 3 fois par jour, puis cuits doucement à l'étouffé

3^e huiles bio végétales de premier choix (première pression à froid : lin, colza, sésame) à consommer avec de la salade doucette et de la roquette (rucola)

4^e Kitcheree (voir plus loin) plats cuisinés à base d'une céréale, d'une légumineuse et d'un légume vert de saison par cuisson lente à tout petit feu dans des récipients en terre cuite (1 heure et demie de cuisson)

Tajine de légumes (tradition marocaine), dans un récipient en terre cuite (= Römer Topf) mets un fonds d'huile d'olive, une céréale que tu auras précédemment fait tremper (riz complet –4 heures, riz mochi - 12 heures, épeautre - 12 heures, sarrasin – 20min, quinoa – 20min), rajoute des légumes racines coupés en dés, un légume vert coupés en dés (fenouil, poireau, brocoli, courgette), des haricots secs trempés au moins 12 heures afin qu'ils soient déjà tendres (haricots italiens, azukis, mungo beans). Rajoute un demi verre d'eau. Ferme le couvercle en terre cuite et fait cuire à feu doux 1 heure et demie. Vérifie que l'eau soit suffisamment présente pour cuire par la vapeur, mais trop présente pour ne pas déstructurer les aliments en les faisant bouillir.

Poêlée de légumes racine et verts, saisis à l'huile de sésame noir :

Mets dans la poêle, des pommes de terre bio, non pelées, coupées en dés, saisies dans l'huile de sésame noir. Rajoute des oignons rosés coupés en dés, des graines de moutarde. Fait saisir à l'huile de sésame 5 minutes, puis rajoute un légume racine, un légume vert. Rajoute un demi-verre d'eau. Couvre la poêle par un couvercle bien lourd, réduis le feu au minimum et fais cuire à l'étouffer, 30-40 minutes

5^e dans certaines graines germées, céréales germées et dans certaines jeunes pousses rapidement saisies à la poêle. (alfa-alfa, cresson, graines de tournesol)

6^e dans certains dérivés fermentés du soja : tofu, soie de tofu, tofu fermenté, tempeh, miso de soja.

Le **tofu** est fabriqué avec du soja jaune concassé, trempé dans de l'eau, puis caillé

par l'effet du nigari (un ferment). Riche en protéines , sels minéraux et vitamines, il ne contient pas de cholestérol.

Le **tempeh** est issu de la fermentation du soja jaune par un procédé d'enzymation qui le rend digeste. Il est un des plus riches en protéines. Étrangement son goût est très proche de celui du poulet.

7^e dans certains jus de légumes (**carotte**), jus de pousses de céréales germées (**jus de pousses de blé**), jus de fruits (**citron, canneberge, argousier**)

8^e dans certains sucres d'arbres bio (**bouleau, érable**)

Riz, Soja et Graines Germées

Le **kitcheree** est un mélange très spécial de riz et de légumineuses.

Le riz est trempé séparément, pendant 8-12h pour le riz moshi (4-6 heures pour les autres riz complets), bien rincé, à froid (5 fois), puis à chaud (5 fois à l'eau bouillante), puis passé au tamis, on le verse dans une poêle, avec un peu d'huile de sésame ou de maïs. On fait légèrement saisir le riz, pendant 2min, puis on le couvre d'eau bouillante. On le laisse cuire passivement à l'étouffé pendant une heure.

La légumineuse idéale est le mungo bean (le pois soja vert). Fais-le tremper au moins 10 à 12 heures à l'eau froide, puis rincer 5x à l'eau froide, 5x à l'eau bouillante. Faire cuire à l'étouffé pendant 1 heure, les mungo beans doivent garder bonne tenue, et ne pas se défaire, cela nécessitera une certaine patience et habileté de ta part.

L'eau du trempage à froid des mungo beans sera un cadeau pour tes plantes, qui sauront utiliser à merveille ce mélange d'acide et d'oligo-éléments.

L'eau de cuisson des mungo beans fera la base d'une excellente soupe du soir.

Le mélange est de 2/3 riz et 1/3 légumineuse. On les mélange seulement avant de servir. On les mâche longuement. Les substances que contient ta salive est extrêmement importante pour ton estomac et pour tes intestins. De plus, bien mâché, la composition moléculaire du mélange riz-légumineuse est un excellent substitut aux protéines animales (œufs, lait et graisses).

Les exceptions, les nourritures « invité surprise » :

Les légumes périphériques seront des légumes-racines tels que :

Bardane, carottes, daïkon, radis blanc, racine de gingembre, jinenjo, oignons, ail, pomme de terre.

Les légumes seront chou, céleri, fenouil, navets, brocolis, courgettes, choux de bruxelles.

Ces légumes seront cuits exclusivement à la vapeur au woke, au panier-vapeur ou placés sur les mungo beans en fin de cuisson, car ils dégagent une chaleur vapeur idéale . 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.

Commence à faire germer les mungo beans 6-7 jours à l'eau tiède, jusqu'au moment où les germes auront 1 à 2 cm de long. Change l'eau 3-4 fois par jour (donne-la à tes plantes). Tu pourras consommer ces germes de soja cuits à la vapeur. Pareil pour les graines alfa-alfa et le cresson.

Les condiments et assaisonnements sont : vinaigre de riz, huile de sésame noir, huile maïs, tamari, miso, kombu, gomasio, algues arame et nori, gingembre, ail, oignon. Evite les vinaigres usuels, les huiles d'arachides, le vin, le sucre. Evite les fruits secs, sucrés ou trop acide. Evite toutes les viandes... Pour les personnes qui ont une déficience en oligo-éléments (métaux) ou acides gras polyinsaturés (omega 3), prendre de temps à autre un peu de poisson cru, en sushi ou sashimi.

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 kombucha.

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 de citron, de carottes, de cassis, 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 »

Comme pour février, la phase de mars 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, fais un jeûne liquide soit de :

1° sirop d'érable dans du thé chaud mais pas bouillant et une pincée de piments et poivre

2° 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° 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)

4° cure de jus de carottes fraîches, rajoute quelques gouttes de citron ou de gingembre

Les experts ou les habitués de cette pratique (les jeûnes liquides) pourront se lancer dans 3 jours, puis 5 jours de diète (idéalement du mercredi au dimanche), 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**. 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 Quatrième Cycle :

Légumes :

Fenouil, Poireau, Carottes, Courgettes, Pommes de terre, 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.

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

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 :

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.

Sureau et Myrtille : 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.

Salades :

Céleri, Carotte, Doucette, Roquette, Algues

Céréales (toujours à tremper avant la cuisson) :

Riz Doux, Riz Mochi, Maïs, Epeautre, Sarrasin, Orge

Légumes racine :

Pomme de terre d'hiver ou de montagne, carotte 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 :

Eau de source alcaline
Komboucha, Kéfir, Ginkgo
Thé Vert, thé Bancha
Camomille, Verveine
Sirop d'Erable, sirop d'Argousier, sirop de Sureau,
Jus de Légumes : Céleri avec Citron, Chou
En sirop ou en concentré bio : Cassis, Framboise, Myrtille, Canneberge, Prune

2. Monodiète Tantrique d'Hiver en Mode Imposé :

La technique nutritionnelle de mars pour réaliser le Vide Intérieur, est basée sur la »**Diète Tantrique**«, particulièrement présente dans le riz doux, le soja, les lentilles et les graines germées, le mélange goûteux et calorifique des protéines végétales:

Initiation douce au jeûne :

Pendant le mois de mars, pratique au moins une fois par semaine, un jour de jeûne liquide. **Ne boit que du jus de carottes, ou jus de Breuss.** C'est la meilleure préparation au vrai jeûne, aux diètes citron, bouleau, érable que tu n'as peut-être jamais pratiqué jusqu'ici.

Quand tu arriveras à pratiquer 1 jour, passe à 3 jours. C'est la meilleure transition possible avec le kitcheree, le tajine, et la poêlée de légumes. Mars est une bonne saison pour se préparer, pour s'initier au vrai jeûne de d'avril et de Pâques.

- Matin ou Soir:

Riz doux, Soja, Légumes Racines, Tofu et Courgettes (ou courges)

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 tami et on le rince. On l'ébouillante 3 fois à l'eau « frissonnante de chaleur », et on le verse dans 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 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 cumin, et des graines de tournesol germées (12heures)

Les légumes racine, courgettes ou tofu sont tous cuits séparément. On utilise de préférence les courgettes, les courges , les légumes racines (carottes, 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 :

Poêlée ou Tajine de légumes. Salade de doucette et de roquette (rucola). 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, graines de tournesol et graines de courge

-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 :

Pommes, amandes
(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,
Temps Second et Temps Tierce.

Nutrition d'Hiver Temps Quarte :
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 prête 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 6 avril, avec une autre énergie vitale,
L'Equinoxe du Printemps et la pleine Lune du 21 mars annonce l'arrivée
du Premier Temps Roi du Printemps,
Cycle du Vent et du Bois.

Reviens en régime Terre (riz, légumineuses, lentilles)
dans la phase du 21 mars au 6 avril